



تلخيص رغبة محمود المحاضرات كاملة مُرقمة جزاها الله خيرا

* يمكنكم الاحتفاظ بالتلخيص على أجهزكم
بدون نشره لغير المتواجدين في المجموعة

"Introduction to Parenting"



Ramadan Live Sessions

✿ By : Omneya Askar ✿

Summary by:
Raghda Mahmoud



Introductory Session



- * The workshop will be 8 sessions,



(الأشهر في العصر الحديث وتتوافق أبحاثه مع التربية الإيجابية بشكل كبير)

- * We want to "empower the parent",
The parent will be the expert who will find ways and answer questions.

* مثال : عندما نأخذ كورس خياطة ، إما أن نكتفي به ولا نطبق ، أو نحاول ونخطئ أكثر من مرة ونتعلم ونقل الأخطاء .

- * In Positive Discipline we always seek:
Progress not Perfection

❀ Content Highlights ❀



Vision:

رؤية للعملية التربوية لدينا .

❀ تعريف التربية :

❀ اسماعيل القباي :

"التربية هي مساعدة الفرد على تحقيق ذاته حتى يبلغ أقصى كمالاته المادية والروحية، في إطار المجتمع الذي يعيش فيه ."

❀ رفاعه الطهطاوي :

"التربية هي التي تبني خلق الطفل على ما يليق بالمجتمع القاصد ، و تنمّي فيه جميع الفضائل التي تصبونه من الرذائل ، وتمكنه من مجاوزة ذاته بالتعاون مع أقرانه على فعل الخير ."

* كل طفل هو نعمة من الله سبحانه وتعالى ، خلق لأجل غاية معينة ، يجب معرفته نقاط تميزهم وعدم حصارهم في إطار معين ، أو وضعهم في قالب محدد .

❁ كيف نحقق هذا الهدف ؟
 هذه رحلة وعي ذاتية ، يجب أن نعرف
 هل الأساليب التي نستخدمها ستحقق
 رؤيتي أم لا .
 - التربية أكبر من المذاكرة والأكل والشرب .

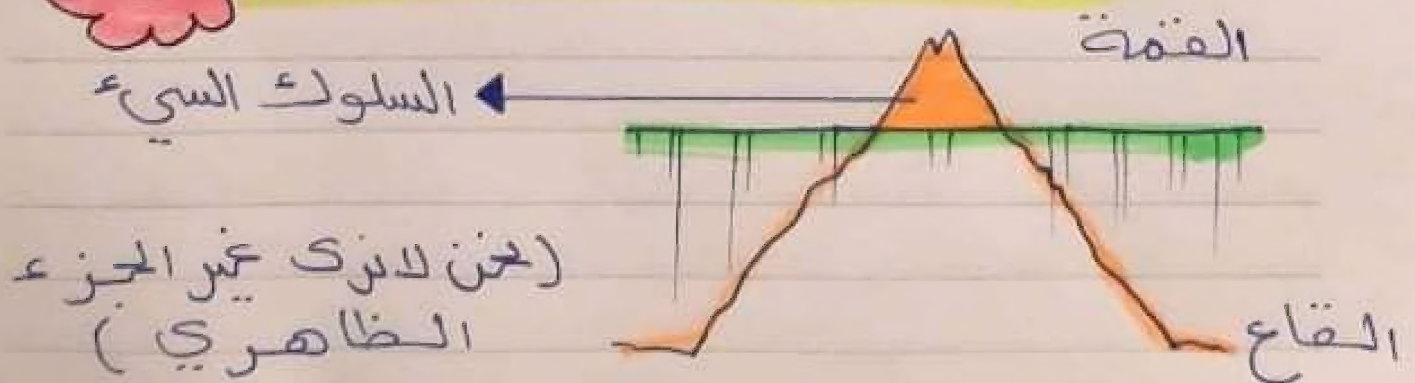
❁ 2 Tools / Methods

* We will learn new methods based on
RESPECT.

❁ No-drama Discipline :

لماذا تفتقر التربية بالعقاب ؟
 - نستطيع أن نربي أولادنا ونحن نحبهم
 وفي ظل وجود تواصل قوي بيتنا .
 - نستطيع أن نقوم سلوكهم بدون إهانة
 وصريخ .

❁ 3 Reasons of misbehavior



✿ عند السلوك السيء :

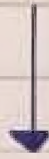
١- توقف! (تهدئة ذاتية)



٢- ماذا يقوم الطفل بهذا السلوك؟



٣- ماذا أريد أن أعلمه؟



٤- كيف سأعلمه؟



٥- تواصل  (إصلاح ووضع حدود)

* نتذكروا : هل كنا لفضل أن يقوم أحدهم
سلوكنا بعنف وإهانة؟ أم بحب؟



Brain:

- عقل الدماغ ، وعلاقة دماغ الطفل بالسلوك .



Personality Types :

- سوف نأخذ بنظره عن نفسنا وأنماط الشخصية
وأنثرها على سلوك أولادنا .



* التربية مسئولية الأم والأب .
التربية أمانة وسوف يسأل عليها كلاهما .

* "Our relationship with our kids should be central to everything we do".
علاقتنا بأولادنا جوهر الأمر كله .
- Daniel Siegel .

* "You can discipline in a way that's high on RELATIONSHIP, high on RESPECT, and low on drama and conflict".

- Daniel Siegel .



Session 1



Q & A / Notes:

- * لو الأولاد كبروا هل نستطيع التعشيق؟
- نعم ، نعمل ما علينا وسوف يستجيب الأولاد
قد يأخذ التعشيق وقت أطول إذا كنا أخطأنا
أخطاء كبيرة ، لكن سوف يحدث تحسن .

* تذكر *



ما لا يمكننا عمله

(إصلاح أخطاء الماضي)

ما يمكننا عمله

(إصلاح هذه اللحظة)
- أتمكن من أن أفعل كذا
وأصبح أم / أب أفضل .

- * هل تطبيق التربية الإيجابية مرحلة معقدة؟
- لكل الأعمار ، ولكل العلاقات الإنسانية
وليس الأبناء فقط .

* لا نشغل على أنفسنا بكتب كثيرة .

Positive Discipline
(English)

The Whole Brain Child
(متوفر بالعربية)

✿ The Two Lists ✿

القائمة الثانية

التحديات والمشاكل
التي نواجهها مع أولادنا .

هي تحديات مشتركة في
النظام كلاً ، لأن الأجيال
الجديدة مختلفة وطبيعة
العصر مختلفة ، والأجيال
القدمة تخاف أكثر
وكانت "الطاعة" لها قيمة
عالية ، عكس الآن .

يجب أن نتعامل مع هذا
الاختلاف والتعير .
سوف نرغب بطريقة
مختلفة فيها فهم أكثر
للعلاقات الإنسانية
ودعود للفطرة .

القائمة الأولى

المهارات / المادة الخام
التي تصنع شخصية قادرة
على مواجهة الحياة .

مهارة الصمود [Resilience]
القدرة على القيام بعد الوقوع
ومواجهة صعاب الحياة

قد يصبح أولادنا قابلين
للشئ fragile وغير قادرين
على مواجهة أي شيء ، لأن
الأهل ينجوهم من كل شيء .

✿ المقارنة بين القائمتين :

* التحديات جزء من مشوار التربية، يجب ألا نتفاجأ عند الخطأ، ما زال متعلم ينمو، فالطبيعي هو الخطأ.

* التربية الإيجابية تعلمنا أن ننظر للخطأ كأثمة **فرصة للتعلم**، وأن الطفل ينقصه هذه المهارة ويريد أن يتعلمها. فال مهارات لا يولد الأطفال بها، بل هي مكتسبة ومتعلمة من الآباء والأمهات.

(لعبة : نضع يدينا على ذقننا)

* نحن نتعلم أكثر بالنظر وليس بالسمع .
* وكذلك الأطفال :

يفعلون ما يرونه ، وليس ما يسمعون .

* عند ما نصرخ : **اخفض صوتك** ماذا سيتعلم الطفل ؟

* أولادنا يراقبونا ٢٤ ساعة في اليوم، في كل تصرفاتنا ويكتسبون القيم طوال الوقت .

* كلنا نخطئ ، لا بد أن نرحم أنفسنا وأولادنا .

الأطفال يتخذون قرارات طوال الوقت

عن العالم

- * مكان آمن أو مكان غير آمن
- * إذا شعر الطفل أنه في عالم غير آمن :
- إما أن يفتني
- إما أن يخرش بمخالبه كي يستطيع أن يغيث

عن الآخرين

- * يبدأ الطفل بمراقبة أمه وأبيه والمدرسين وغيرهم ، ويكوّن معتقداته عنهم : (أمي متذبذبة القرار - أئني عادل ألق في أمي ..)

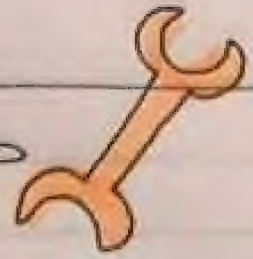
عن أنفسهم

- * الطفل مع كل موقف يقرر أنا جيد - أنا سيء أنا أستطيع - أنا لا أستطيع أنا قوي - أنا ضعيف
- * يتصرف الطفل على هذا الأساس ، ويتذكر دائماً كلمة أمه أو أبيه : أنت تقدر - أنت لا تقدر

- * قد يكوّن الطفل صورة سلبية عن نفسه بسبب الحب المفرط وكثرة الهلع والخوف من ناحيه الآباء تجاه الأطفال



صندوق الأدوات



* الأدوات التي سنستخدمها للوصول
إلى هدفنا / رؤيتنا .

- مثل البوصلة التي استخدمها للوصول
إلى مكان معين .

* تفكر : ماهي المهارة التي سيتعلمها الطفل
من هذه الأداة ؟

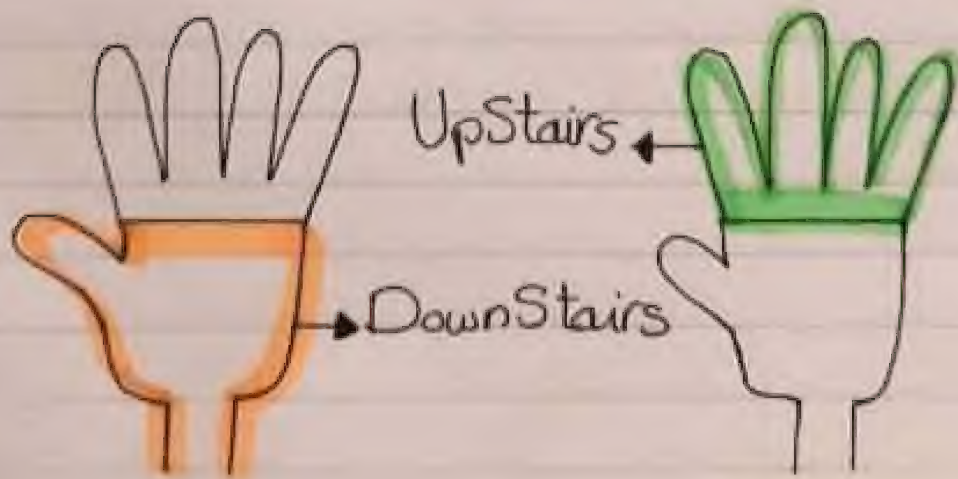
(المكافآت - العقاب - الخصاص - المحاضرة .. الخ)

مهارة القدوة
أنا إنسان أخطئ - أعترف
أني أخطئ - أعترف عندما أخطئ -
أصحح أخطائي - أحاول - أجتهد - عذري صمود .

Brain * الدماغ

✿ "The brain in the palm of the hands!"
by Daniel Siegel.

* المخ على راحة اليد / كف اليد .



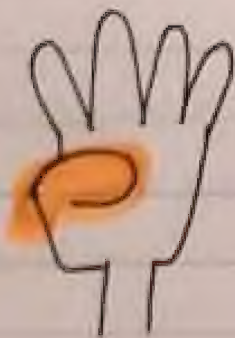
Downstairs Brain

* Primitive Brain
المخ البدائي



* Survival Brain
مسئول عن الوظائف الجسدية:
(السكنس - النوم ..)
(الغريزة - العواطف القوية)

* Fight or Flight Response
قتال أو هروب



* Limbic Area

* Amygdala

* مخزن للمشاعر ولذكريات
الطافولة

UpStairs Brain

المششرة الطخية / الدماغية

* مسئولة عن التفكير



Prefrontal Cortex

فض الجبهة الأمامية

* مسئول عن :

- اتخاذ قرارات حكيمة
- التحكم في الانفعالات والجسم
- المرونة والتكيف
- فهم الذات والبصيرة
- القدرة على التعاطف ووضع النفس مكان الآخرين
- الأخلاق Morals.

* Down Stairs Brain

يتمو وينصح في السنوات الأولى من العمر

* UpStairs Brain

يكتل نمو في منتصف العشرينات، ويجب توفير البيئة المناسبة حتى تنمو.

معرفه الطفل بالخطأ لا تعني قدرته على التحكم في ذاته.

عند التعرض طشاعر الخوف والغضب:

نفقت البصيرة ويتوقف عن العمل Upstairs brain

Off line ← Flipping the lid

الجزء الذي يعمل فقط هو Down Stairs Brain
(Fight or flight)

* Mirror Neurons:

* اكتشف العلماء نوع من الأعصاب يجعلنا نقتل ما نراه.

* نصبح بذلك شخصين فاقدين للبصيرة والفترة على اتخاذ القرار السليم والمرونة.



✿ **التعام** يحدث فقط في هذه الحالة

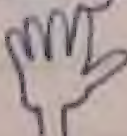


✿ ماذا تفعل في هذه الحالة :

* نبتعد عن الناس كلها ونهدي أنفسنا،
(نؤسهم - نأخذ دش - نذاكر ..)


* نستجمع ذاتنا " Regather " وهذا يعتبر وعي ودعاء عاملي .

✿ كيف نتعامل مع الطفل عندما يكون في هذه الحالة ؟

* لا يمكن تقويم الطفل في هذه الحالة .
* لن يستطيع تلقي أي نصائح .
* لن يسمع ولن يري ، ولن يترك ما يقوله ولن يتخذ قرار سليم
* عندما أعاقبه وهو في هذه الحالة سوف أثير مشاعر الخوف ، وسوف يسيطر عليه الخوف ويصبح : 

✿ أفضل طريقة للطفل كي يستجمع ذاته :
أن يرك قنوه .

✿ نشاط (١) :

أنا أعمل على الكمبيوتر ، ثم يأتي ابني خمس سنوات ، ويصير بي ضربة قوية .
- أنا أصبح 

- نكتب الثلاث نقاط التالية من وجهة نظر الابن :

بعد كل نشاط نكتب] شعوري
أفكاري
قراراتي

✿ الصواب :


نتوقف . ونسأل أنفسنا ال ٣ أسئلة :

- ١- ماذا قام الطفل بهذا ؟
- ٢- ماذا أريد أن أعلمه ؟
- ٣- كيف سأعلمه ؟

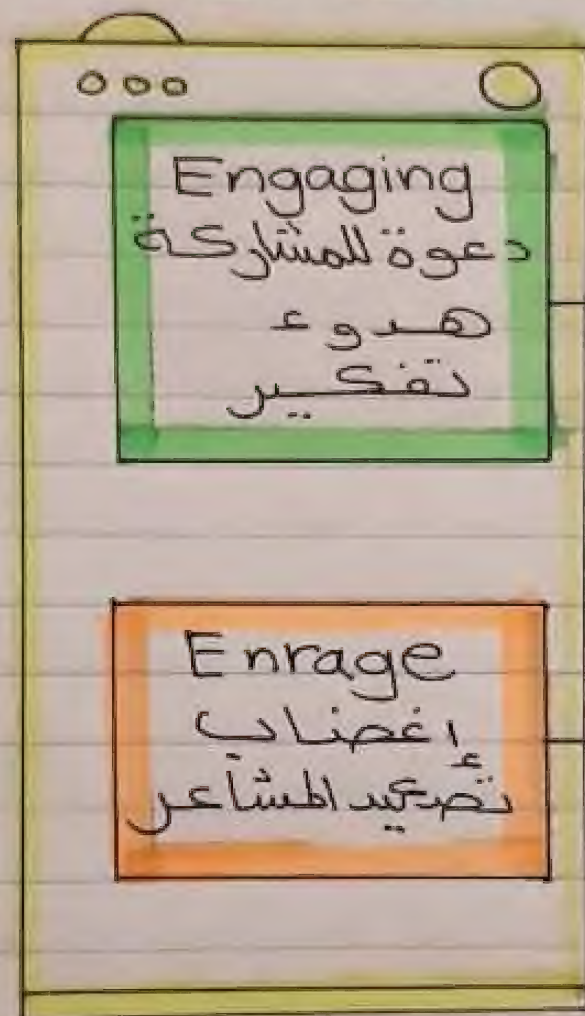
✿ نشاط (٢) :

بنتي ١٠ سنوات والساعة ١٠ مساء ، لم نقم بالواجبات
وتحدث بكلام سيء عن المدرسة والمدرسين .

نكتب] شعوري
أفكاري
قراراتي
(من وجهة نظر البنت في الحاليتين)

أعطي مشاعر الأمان (عكس مشاعر الخوف) - أوقف
ال Amygdala - اتواصل بليون عبق - أحرص - أتكلم . 

Remote Control



- مخاطب الطابق العلوي للمخ
- استعني سلوكيات أكثر احتراماً

- مخاطب الطابق السفلي من المخ
- استعني سلوكيات الغضب والمخ اللدفاعي

✿ Connection → Redirection → Problem Solving ✿

* يجب أن يكون الأب والأم قنوة حتى
تبنى وتنمو مهارات الـ Upstairs Brain

* بحث John Gottman :
عندما يترك الآباء مهارات أولادهم، يتصلوا
نتائج أفضل من التمهات .

* المخ دائماً يربط الأمور ببعضها ،
فعندما يشعر الطفل بمشكلة ، سوف يهدأ
ويجلبها .
وسوف يزيد نمو الألياف المهدئة Soothing
fibers
وسوف يكتسب الطفل مهارات التهدئة الذاتية .

* الهدف المكتوب يكتسب قوة أضعاف
الهدف الغير مكتوب .
عندما نكتب أهدافنا ، نستعيد حماسنا من قراءتها
مرة أخرى .

* التربية بعيدة المدى ، وحصادها على مدار
السينين .





Session 2



* الحنان والحزم * Kind and firm

* يوجد ٣ أنماط في تربية الأبناء :

١ الشدة / الطاعة / Control :

- Order without freedom

نظام بلا حرية .

- المربي هو المسيطر ولا يعبا برغبات الطفل .

- طاعة ← عقوبة

- اعتراض ← عقاب

- المربي المسيطر يعطي دائماً مواعظ ومحاضرات .

المواقف



داخلية خارجية

- الحزم الشديد يجعل الطفل يعتقد على

المواقف (الداخلية) الخارجية .

- عند ما تكون متسلطين مع الأبناء فحزمهم

من تكوين البصيرة والقدرة على التمييز .

- يجب أن يتاح للطفل فرص الاختيار من الصغر .

- العقاب الدائم والخوف يجعل الأطفال تسيئ
- التصرف عند اختفاء العقاب .
- يجب أن نسمح للطفل بالخطأ دون تخرج .

★ ماذا يؤدي العقاب الى اللامبالاه ؟

- يفقد الطفل في أي شيء .
- يتعود على وجود شخص آخر .
- يفهم أن حياته مسئوليته شخص آخر .
- يشعر أنه ليس شيئاً .
- لا يشعر أنه يجب أن يفعل شيئاً .
- دافع داخلي .

مثال : - حصلت لك على الدرجة النهائية !

- لم تضع لي في الحقيبة كذا !

- أخطأت لذلك لم تذكر لي !

✿ تحدي تحويل الدافع الخارجي إلى داخلي

"نحن نغول طوال الوقت فرض التهذيب على الأطفال ، في حين أنه يجب أن ينبع من داخلهم ."

- Becky Bailey quotation .

- يجب أن نترك الطفل يفعل بنفسه

أي شيء يستطيع أن يقوم به (رباط

الحذاء - تحضير حقيبة المدرسة) .

المبتساهل Permissive :



* حرية بلا قيود freedom without control

- المربي يريد دائما إرضاء الطفل .

- القيادة في يد الطفل .

- المربي لا يسمح ولا يقوى على احباط الطفل

- "المبتساهل لا يقل خطورة عن التسلط"

- Jane Nelson .

- عندما يتعلم الآباء التربية الإيجابية يصلوا

نحو المبتساهل .

- الأطفال الدالة أصبحت منتشرة جدا ولا يقال

لهم "لا" .

- يجب أن نقوي قلوبنا ونجعل الطفل

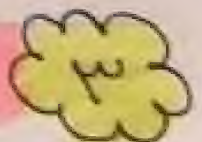
يتحمل نتيجة تصرفه .

- الأم المبتساهلة سوف تتعب طوال عمرها .

- الأم ترضخ والطفل يعتقد أنه يستطيع

اللاعب بها .

الحنان والحرزم Kind and firm :



(توازن تربيوي)

* Mutual Respect :

- أحترم الطفل

- أحترم نفسي


- أحترم إلهار الموقف (المدرسة البيت-الموم..)

(ليس المقصود أن أجعل الطفل يحترم المربي)

* نتذكر دائماً :

- ← لا يمكنني إجبار أي شخص على فعل أي شيء
- ← أنا فقط أستطيع فعل ما أقرر على فعله .

- أعطى الطفل اختياراته وأبعده يتحمل النتائج .
- لن أكون تحت تحكم الطفل .
- يجب ألا يتوقع المرء من الطفل الكمال وعدم الخطأ .

- المرء لا يصرخ للطفل ، وبالتالي يعرف الطفل أن أهله / أبويه يسمعون ما يقولون ، ويشعر الطفل بأنه مسئول .
- يشعر الطفل أن المرء قوي 

- لا نتعامل المرء مع الطفل بعنف ، ولكن بحزم .
- لا توجد أبداً إهانة للطفل .
- يشعر الطفل بقيمة نفسه .
- يكون أثر المرء البعيد أكثر صحة للطفل .
(قدرته على اختيار الجامعة - العمل - الزواج ...)

- ✿ عندما نعلم أسلوبنا من السيطر أو التساهل إلى الحنان والحزم ، سوف يتصايق الأبناء ويحبوا في البداية .
- الإحباط مفيد للأطفال ، يجب أن ندعمهم ليقوا عضلة الإحباط .

- يجب أن نتبعد عن التذبذب التربوي ،
وهو الانتقال الدائم من **المسلط** \leftrightarrow **الشاهل**

* هل نستطيع حماية أولادنا من مواجهة الإحباط
والحزن في المستقبل ؟
- لا ، يجب أن ندعمهم يأخذوا التطعيمات
وهم صغار !



- يجب أن نتقبل شعور الإحباط ولا نخبره .
- يجب أن يكون عندنا **ثققة** أن الطفل
قادر على تجاوز الإحباط .

- يجب أن اتواصل مع الطفل قبل تصحيح الخطأ .

✿ Connection before Correction ✿

* مثال : عندما يتكلم الطفل بطريقة سيئة معي .
تذكر !

- لا أستطيع إجبار أحمد على التغير - أنا أقوم به .
- أقول لا : إذا تحدثت بهذه الطريقة لن أرد عليك
وعندما تتكلم بطريقة هادئة سوف أرد عليك .

✿ مثال للثلاث أخطأ :

* طفل يستيقظ وتعمل له أمه بلبية باللبس .
- يقول لا أحب البلية - تصمم الأم - يبكي
الطفل - تحرمه أمه من الإفطار - تتركه
يبكي في غرفته .
(أم متسلطة)

* أم تسأل لطفلها بدلال : ماذا تريد أن تأكل ؟
يقول بيض أو هلت انتصنع الأم - يقول الطفل
لا أريده ! أريد كورن فليكس .. لا يوجد بالبيت
فتشترى الأم - بدوقه فلا يعجبه ، وهكذا .
(أم متساهلة)

* طفل يستيقظ ، يربب مكان نومه ، يحضر الإفطار
مع أمه بعد أن يختاره - يأكل كورن فليكس
ثم يتوقف .. لا تعلق الأم - تتركه يلعب -
يرجع بعد قليل : أنا جوعان ! تقول له الأم
أنت سوف تستطيع الانتظار للوجبة التالية .
(أم متوازنة تربوية)

من وجهة نظر الطفل	مشاعرنا] نكتب
في المرات الثلاثة	أفكارنا قراراتنا	

✿ مفاهيم خاطئة عن الجنان والحرم :

- التساهل - أن أسعى للرضاء أو لادى - أن أنفد أولادى من كل موقف - لا أستطيع رؤيتهم محبطين أو متضايقين .

- هذا ليس احترام - هذا خدليل .

✿ الاحترام هو :

- تقبل مشاعره .
- ثقة في قدرته على تجاوز الاحباط / العصب .

- نحتاج لحظه توقف ووعي :
- قد يحيل المرءى للتساهل إذا الشأى بيت حارم والعكس أيضا (Reactive Parent)

- نحن نريد التوازن والبصيرة
- نفكر : ماهو الأفيد لأبنائنا ؟ يبيأ ايطيىطر
- باحترام رغبات الطفل ، ويبدأ ايطتساهل
بتقوية قلبه .

✿ يصبح إيمان الطفل بقدراته الشخصية
وقدراته على مواجهة الحياة فى المستقبل
هو الأقوى .

- نضع اتفاقات مع الأبناء : نتكلم معهم
بمالاحظناه ونفكر سويا Brainstorm
ونحدد الاتفاق ، ثم نتابع .

- لا نضع اتفاق من طرف واحد على شكل أوامر .

الأدوات التربوية التي تعزز فكره الحنان والحزم :



المقاييس الخمسة للتربية الإيجابية



(عندنا رؤية ← أدوات قائمة على الاحترام
← نقيس بها الاختيارات صواباً أم خطأ .

* هل يوجد تواصل بيني وبين الطفل؟ هل يشعر أنني في صفه؟

* الختان والحزم
المحترم المتبادل



* يكون هدفنا بناء مهارات الطفل الحياتية

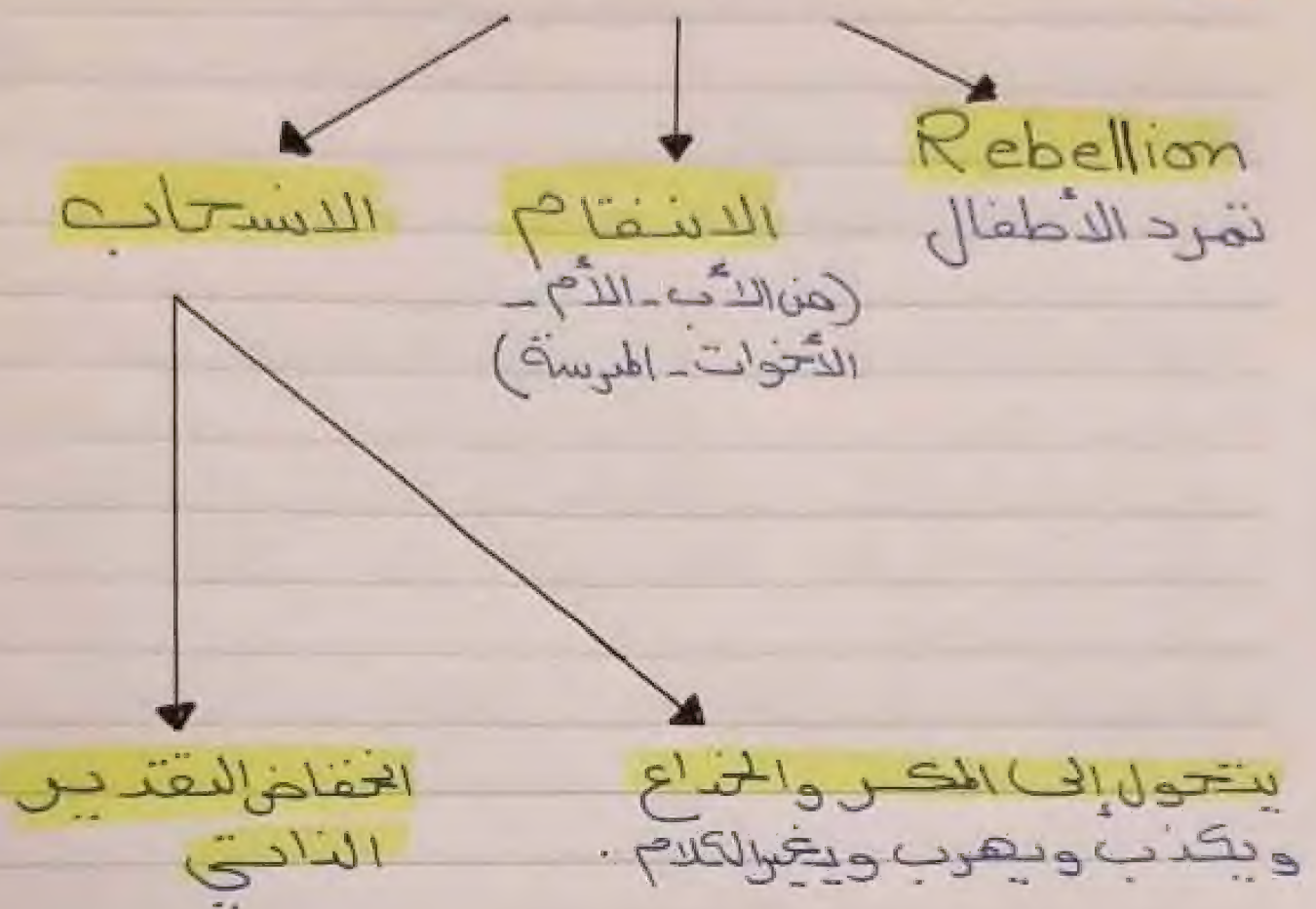
(مهارات الحياة مثل: تنظيم الوقت - الميزانية -)

* هل لهذه الأدوات تنمي قدرات الطفل؟ حتى يعكس ذاتة .



* تحدث أثر بعيد المدى
(الأساليب العقابية تحدث نتائج وقتية وليست بعيدة المدى)
(الخوف محرك ولكن لا يؤدي إلى نتائج إيجابية)

🌸 النتائج المترتبة على العقاب :



🌸 يجب أن نركز على حل المشكلة وتعلم المهارات
🌸 Focus on Solution.

🌸 يجب أن يشعر الطفل أنك حليفه وليس ضده .

🌸 أتواصل مع أولادي ← أقوم سلوكهم ← أصنع الحدود التي أراها مناسبة ← علاقتهم قوية .





Session 3



Q&A / Notes :

* كيف أكون حنون و حارم ؟

- كلنا نفقد أخصابنا ←  ولكن نحتاج نقلال هذا ،

وننقصر على إدراك هذه اللحظة ، ثم انسحب وأفكر
وأسأل الـ ٣ أسئلة (لماذا ؟ ماذا ؟ كيف ؟) .
- إذا لم استطع :



* خطوات اصلاح الخطأ :

- ١- استجماع النفس ←
- ٢- أعترف إذا أهنت الطفل بخطئي .
- ٣- أعذر عن خطئي .
- ٤- أركز على حل المشكلة .

* عندما تكون هذه الحالة متكررة ، فهذا مؤشر
أن الأم تحتاج لفاصل راحة
وأن تعني بنفسها .



- الأم غمود البيت ، وحالتها النفسية
تؤثر على البيت كله .

✧ ماذا نفعل اذا كانت الأم حنونة والأب حارص ؟

- اعتقادنا أننا سنجبر أبنائنا يمضوا على أهوائنا هو اعتقاد غير منطقي .
- أعمل على تحسين نفسي وعلى ما في يدي عمله .
- ما ليس في يدي عمله هو جهد مهدر يجب ألا أركز عليه .
- ليس من الصحة النفسية للطفل أن يرى الأم تقال وتكسر وتستهزأ من الأب والعكس صحيح .
- الصحيح أن يروهم مختلفين ويقبلون اختلافاتهم .

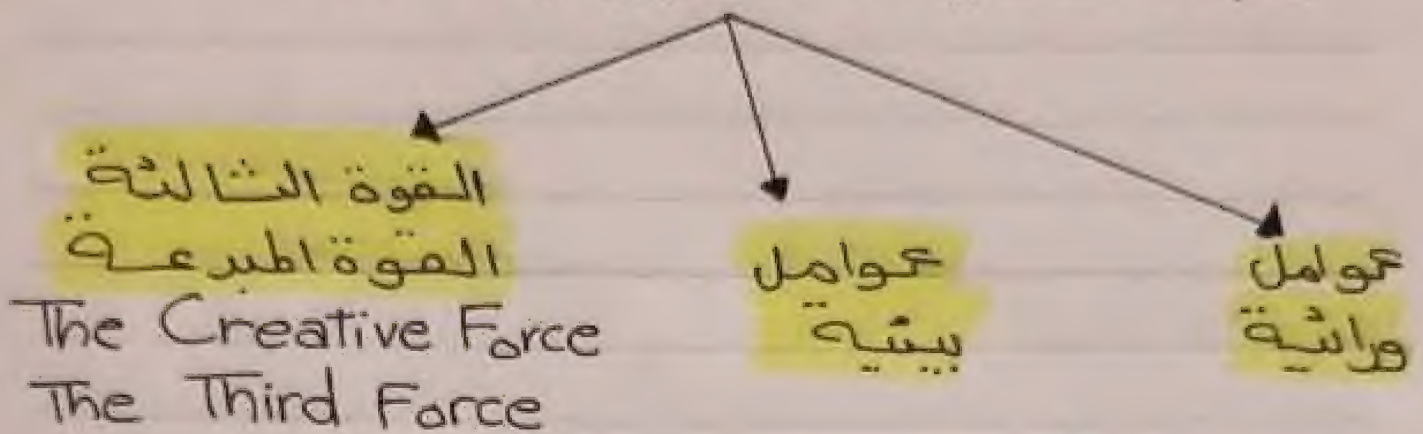
✧ كيف تتكون شخصية الطفل ؟ ✧



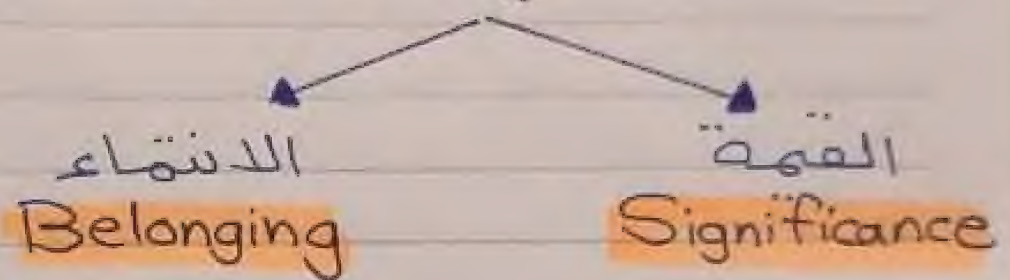
مثال : المولوده "كثيري"
تقول لنا :

للتحققوا أنني صغيرة ! أنا مشغولة وأعمل مشروع كبير ..
أنا أراقب من حولي وأحتفظ بصورهم ! أنا أكتب
تقارير وأحزن في ملقاتي .. عسي مواد خام
أعمل بها مشروع .. ألاحظ وأدون كيف يعاملني
أمي وأبي ، ماهي قيم هذه الأسرة ، أقيس درجة
حرارة البيت هل هو دافئ أم بارد أم ماطر ، أراقب
أسلوبهم التربوي وأفكر كيف سأعامل معهم وما هو
الدور الذي سألعبه في الحياة .. وأحزن ميعاد طشروعي
هو 7 سنوات .

* طبقاً للتربية الإيجابية ونظرية Alfred Adler
في بناء شخصية الطفل، يوجد عندنا :



* المحفز الأساسي لسلوك الإنسان :



* كل طفل جاء الحياة سيدخل اطرحة (داخل البيت)
في فصل ما (الثاني أو الثالث ..)

* يبدأ الطفل ب : اترقية

↓
تحليل اعلو ما

↓
تكوين معتقاة الخاصة

↓
تكوين اترقية وفلسفة
(Life style)

(كيف سيكون امكن في العالم)

★ المادة الخامسة: هي المخط التربوي في الأسرة

قد يقرر الطفل أن يكون مطيع

متشددتين

قد يقرر الطفل أن يتمرد

قد يقرر الطفل أن يستغل هذا

متساهلين

قد يقرر أن يكون مطيع .

متوازنين ← يصبح الطفل مقبول كما هو

ولا نقارنه بغيره .

- مسموح بالأخطاء ، مساحات واسعة
التعلم من الخطأ .

- التقدير ، الشكر ، الحدود ، أشياء

مسموح بها وغير مسموح بها .

- قد يكون أقصى قدرة للطفل 70 %

إذا حطمته ستكون قدرته صفر

وقد يمشل ويحرف ، إذا شجعت

وقبلته سيتحسن (يبلغ كماله)

★ يراقب الطفل قيم البيت : مثل العدل - الصدق - التعليم
الأمان ...

إذا وجد قيم "مشاركة" بين الوالدين سيعرف أنها قيم

مشاركة وليست خاصة بأحد الجنسين .

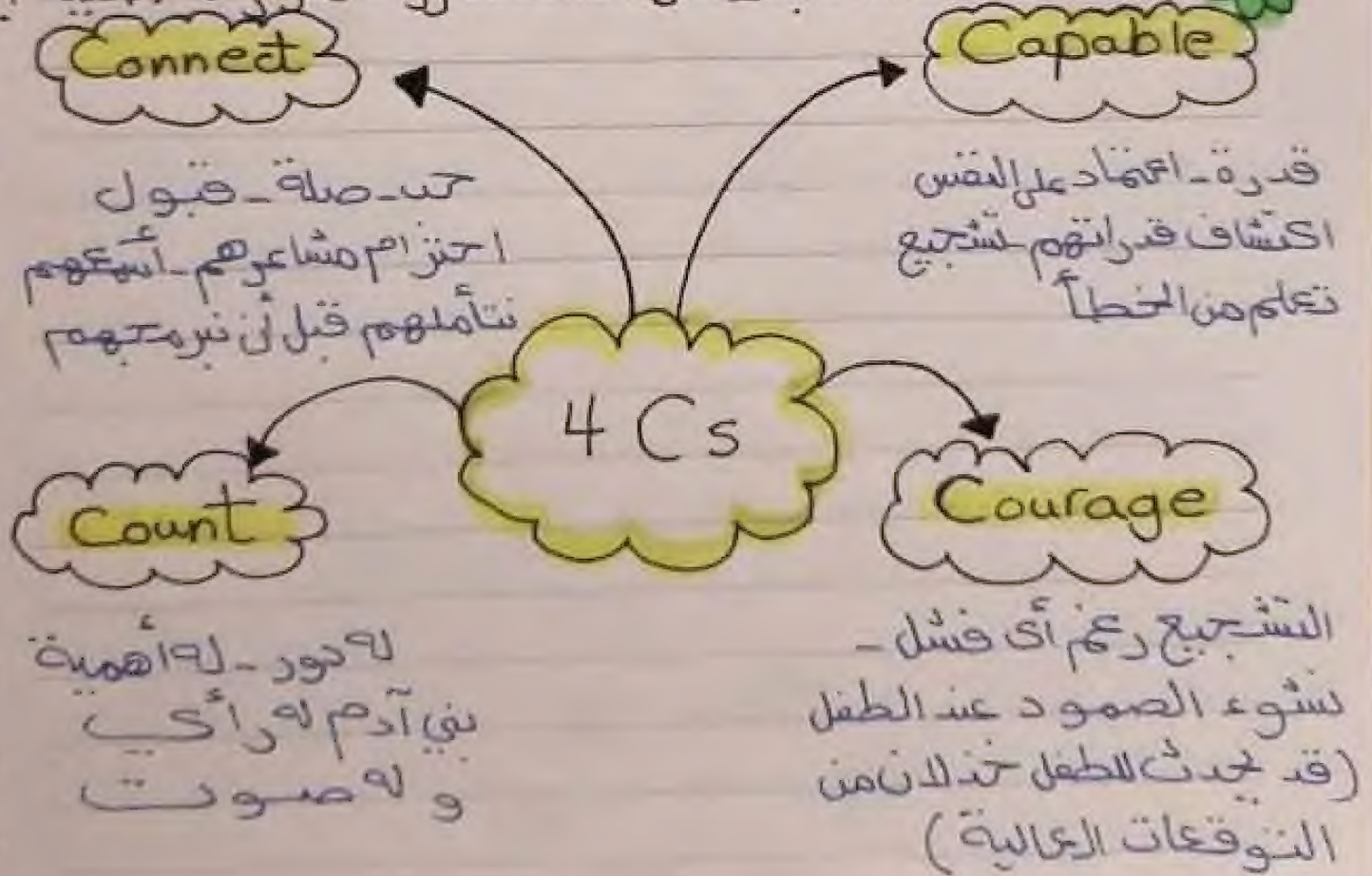
كيف يتخذ الأبناء نفس قيمنا ؟
- عن طريق وجود



- في هذه الحالة يختار الأبناء هذه القيم بإرادتهم الحرة ، وليس بأن نملئها عليهم .

* علاقة الأب بالأم / الزوج بالزوجة مهمة جداً
- تقرر الطفل أنها تزيد روجاً مثل أئنها أو العكس .

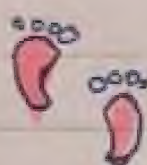
كيف نساعد الأبناء على اتخاذ قرارات متوازنة/صحية ؟



✿ اذا توفرت الأربعة عوامل :
أنا قوي - أنا قادر - الحياة مليئة بالتحديات وأيضاً
بالفرص - أنا قررت استخدام مواهبي كي أخرج
للعالم وأسعد الآخرين .

✿ اذا لم تتوفر الأربعة عوامل :
أنا منعزل - مبهود - بدون قيمة - غير قادر - غير كفء
أشعر بالدونية *inferiority* .

✿ ماهو التصرف الصحيح ؟
- نركز على اللحظة الحالية :



خطوة للوراء

تأمل

تعرف على الأبناء

قبول كل طفل

علاقات قوية مع أبنائي



Thrive يزدهروا
(يبلغ كماله)

Survive يبقوا على قيد الحياة
تخضوع تمرد

الأطفال تقرر إما أن

✧ Single mothers could be "Models"
- ألام بمفردها تستطيع أن تكون مثالا يحتذى به
- الأطفال سوف يرونها تتألم وتمر بصعاب ولكن
عندها صمود وتتصالح .

✧ One "Healthy" Parent is good enough .

الأمزجة التسعة

- يولد الانسان بـ تسعة خصائص تشكل الطبع العام للشخصية :

✧ 1 - Level of Activity مستوى النشاط الحركي
طبيعة الطفل أنه كثير الحركة بدرجات مختلفة .
الصامل كثير الحركة : نوح له مكان / مساحته
يعمل فيها ما يشاء ، ولا يوبخه طوال الوقت .

الإيقاعية 2 - Rythmicity:

- روتين معين وانتظام في النوم والاكل وغيرها ..
- (هذه الأطفال تتمتع بسهولة التكيف على جدول النظام ، وتواجه مشكلة في تغيير النظام) .
- عكس ذلك : ننظم جدول روتين وسيتحسنوا .

الاستجابة الأولية 3 - Initial Response:

- مع التعرض لأي شيء جديد سيقولوا "لا" ، يجب الشيء الذي تعود عليه .
- (قبل الاشتراك في رياضة نأخذهم وتركيزه يراقب حتى ليتعود - لا نضغط عليه كي يجلس مع أحد - نراعي المخرج دائماً) .


العتبة الحسية 4 - Sensory Threshold:

- تكون بداية الشعور بالاحساس قريبة أو بعيدة .
- (أقل ضواء يشعربه - الملابس الحسنة يشعربها - الشم - الصوت ..)
- هذه الصفة لن تتغير .
- تشابه الطفل معنا قد يساعدنا على قبوله أو العكس .

القدرة على التكيف 5 - Adaptability:

- مثل السفر - المواقف الجديدة
- يوجد سهولة وسرعة في التكيف وتقبل التغيير .

❁ 6 - Intensity of Reaction قوة رد الفعل

- رد فعل الطفل لأي إحباط أو غضب (كسر لعبة)
- وأيضاً الفرح ، تكون بدرجة معينة  scale
- لتقي الاستجابة الانفعالية للطفل
- يجب : ١ - تقدير مشاعر الطفل .
- ٢ - احترام مشاعره وعدم المبالغة في التعويض .
- ٣ - قبول مشاعره .
- ٤ - تعليم الطفل مهارات التهدئة الذاتية .

❁ 7 - Persistence and Attention Span:

- المثابرة ومدى التركيز :
- مدى تركيز الطفل في مهمة واحدة :
- قصير طويل
- ↓ ↓
- قد يصبح مبدعاً قد يصبح جراحاً

❁ 8 - Distractability صرف الانتباه :

- سهولة انشغال الطفل بشيء آخر (إدراك عالي للمنبه الخارجي)
- صعوبة انشغال الطفل بشيء آخر (يقفل كل الحواس ويتركز في حالته)

❁ 9 - Quality of Mood: جودة المزاج

- أطفال عساة يستيقظون متضاكن أو تكون عابسة .
- تمرين الطفل وترويض الطباع .

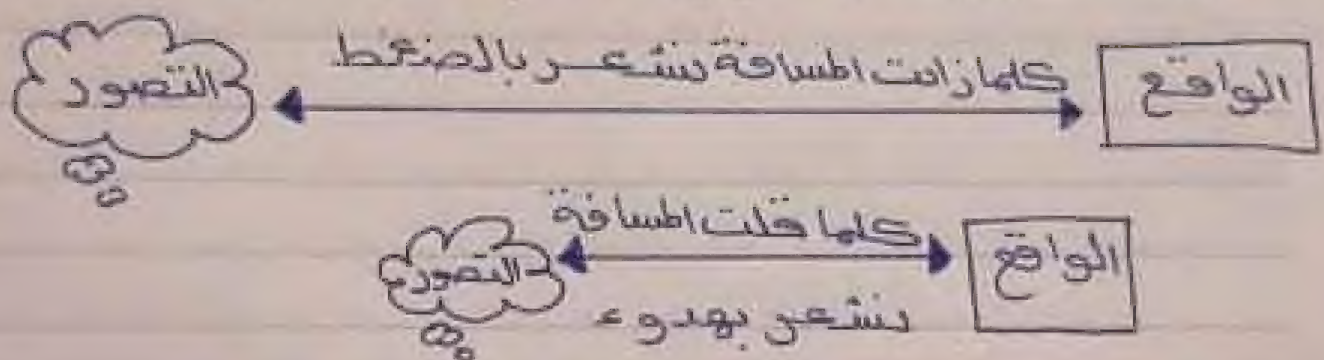


Session 4

- يوجد عندنا معتقدات / عوائق تمنعنا من الترتيب.

* Stress : الضغط

- كل شخص هنا يتصور الحياة بشكل معين



المعتقدات التي كونها الناس حول الحياة الجيدة :

١- يجب أن تكون كلها حب :
 - يشعر بالضغط إذا لم يحبها أحد - يرضي جميع الأطراف -
 صانع السلام

٢- المتفوق :

- يؤمن بأن الحياة المجازل وتقوم .
 - يشعر بالضغط إذا لم يتفوق -

٣- الحياة يجب أن تكون تحت السيطرة وبلد أخطاء :
 - لا يجب الدتقاد (ليس شرطاً أن يكون متفوقاً)

- يشعر بالضغوط عندما لا تكون الأمور تحت السيطرة
- لا يحب المفاجآت .
- يجب تحديد المهام المطلوبة .

٤ - يتجنب أي ضغوط !

- لا يحب المفاجآت

- تجنب منطقة الذمان Comfort Zone .

- يشعر بالضغوط عندما يجبره أحد على تجربة شيء جديد

✿ دور هذه المعتقدات في التربية :
تتحلل أربعة آباء وأمهات !

✿ أستاذ رايق :

- أولوية الراحة - لا يجب الأثم والمشاكل .
مميزاته عيوبه

- يستمتع بالحياة أكثر
- يسعد نفسه

- يتعود الأبناء على تساهل الأب
- صورة الأب تهتر
- لن يستطيع السيطرة على الأبناء
- لن يشعر الأبناء بالأمان
- لا توجد حدود واضحة
- سيصبح في ضغوط أكثر

✿ يحتاج : حزم أكثر - أخذ قرارات وتنفيذها -
وضع حدود .

ماما سيطرة :



- أولو بيتها التحكم .
- تقوم بالتخطيط لكل شيء .
- لا تقصص التحكم في الناس بل في الأمور .
- أولادها : قد يقرروا التمرد أو أرضاء الأم .

★ تحتاج : ترك الأمور Letting go - اسراك الأولاد

في القرارات - شكر الأولاد .

- كل انسان يريد أن يكون له رأي وإرادة حرة .
- (خطورة عدم حدوث هذا : قد يسمع توجيهات أي شخص)

★ مهارة التقويض : مهارة التركيز على الإيجابي ،

وتشجيع الخطوات الصغيرة .

★ مهارة طرح الأسئلة : ♥ أبنائنا شركائنا ♥

- نصبر ونعطيهم فرصة لتكوين رأي

- عقد اجتماعات أسرية family meetings

- التعرف على أبنائنا وسماعهم فتقل روح التمرد .

★ من أسباب سوء السلوك : أن يستمر الانسان أنه

بلا قيمة .

الأم جوبه :



- تراعى مشاعر الناس وترضى أولادها طوال الوقت

- داخلها استياء / حزن أن الناس لا تقترها .

- فجلوا الآخرين مسئولية أنهم يقومون بهذا
الارضاء من أجلهم .

* العيوب :

- يستغل الأبناء أمهم .
- يشعر الأبناء أنهم يستحقون كل ما تفعله الأم .
- يأخذوا الاستحقاق أن أمهم في خدمتهم .

* تحتاج : - احترام رغباتها الشخصية .

- اجتماعات أسرية .
- الأمانة العاطفية Emotional Honesty
(نقول ماذا يضايقنا وماذا نريد) .

أستاذ امتياز :



- نموذج في التفوق والتميز .
- يلقي محاضرات لأبنائه كيف كان ممتازا لتعويضهم .
- يحدد لأبنائه إحباط - شعور بالدونية .
- لا يستمتع بالرحلة ولا يكسب اللطمة .
- يشعر أبنائه أنه يهيش في عالم غير موجود .
- يقرر ابنه أن يتميز ولكن في المشاعنة .

Troublemaker.

- يقرر ابنه الثاني أن يصبح ممتازا مثله .


* يحتاج : - أن يحب أولاده كما هم (حب غير مشروط) - أن يعرف أن كل ابن كثر وهدية .

- عدم المقارنة بينهم وبين غيرهم .
- أن يتواضع ويتعلم الحكمة من أولاده .

✿ The Courage to be imperfect:

- لا يجب أن نكون شيئاً تراجفياً حتى نكون مقبولين .
- نفهم نفسنا أكثر .
- نعرف ماذا يسيء أولادنا السلوك .
- ✿ أنماطنا الشخصية تستدعي سلوكيات معينة من أولادنا ومن الآخرين .

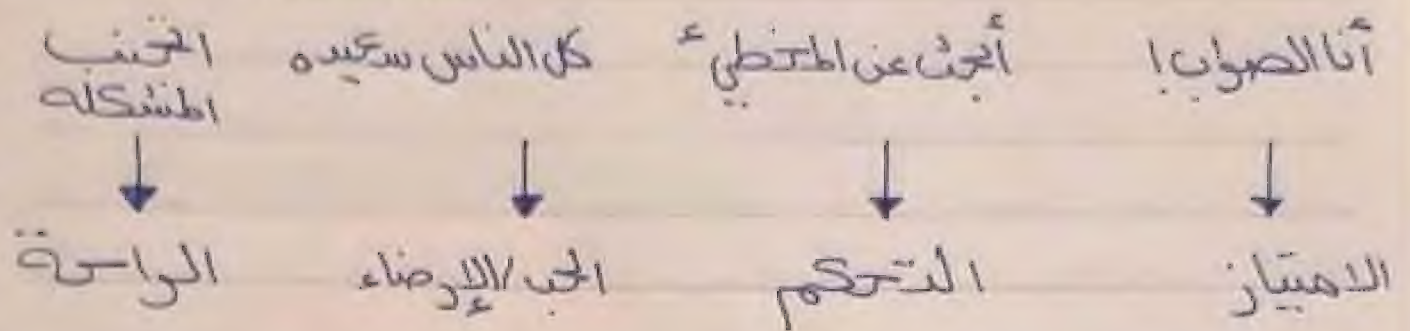
✿ لكل واحد فينا درجات معينة في الأولويات الأربع .
- نلاحظ أي منهم درجة عالية، ونربط هذا بالخ

✿ عندما نكون تحت ضغط  ذكريات الطفولة

- الطفل بداخلي هو الذي يتصرف، وأعيد مرة أخرى نفس التصرفات .

- يجب أن : - استجمع نفسي .
- أدرب نفسي كثيراً وأتواصل مع أولادي .
- أعمل على توازن ال 4 أولويات
- ✿ نحن لنا قيمة في الحياة حتى لو :
- أخطأنا - لم يرض عنا كل الناس
- تعرضنا للضغط - لم نحقق أمور عظيمة

❁ كيف نعرف أولوياتنا : نراقب نفسنا عند ما نتعرض لصعرة :

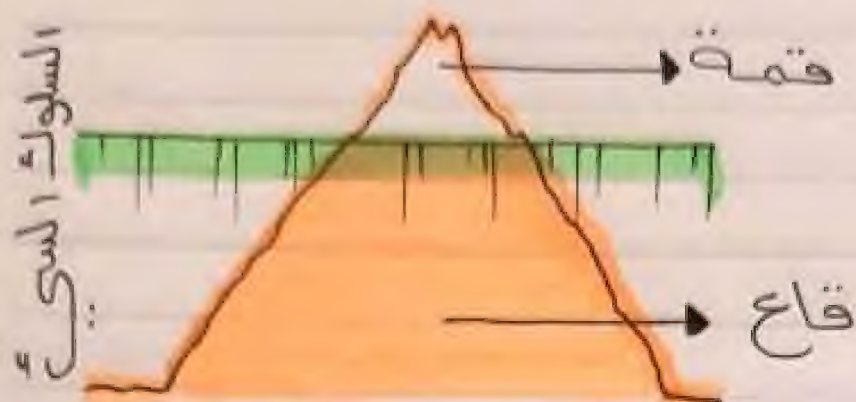


❁ الأزواج والزوجات :

- لا نضع مسميات / أحكام Labels
- لا نحاول تغيير أحد
- كل منا يعطي الطفل شيء لا أستطيع أنا اعطائه
- نحترم الاختلاف ونستمع به (نوازن للأولاد)
- كونوا رجاء بأنفسكم Small Steps
- الأخطاء فرص للتعلم، وليست نهاية العاطم
- مطلوب تلطيف الطباع
- ❁ أقول "لا" بحب ولطف بدون تأنيب صميم



Session 5



- * عند سوء السلوك يجب أن نفحص في جبل الجليد، ونكشف في قاع الجبل ما هي أسبابه.
- * أتوقف دائماً عند سوء السلوك وأسأل نفسي الثلاثة أسئلة: (ماذا يفعل الطفل هذا؟ ماذا أريد أن أعلمه؟ كيف سأعلمه؟)
- * يجب أن ننظر إلى سوء السلوك باعتبار الطفل يقول: "أنا أفتقد مهارة كذا... أنا أحتاج إلى أمر لي بأحد يدي..."

أسباب سوء السلوك

- * ١ - الاحتياجات الفسيولوجية للطفل: مثل: التعب - الجوع - العطش - النوم.
- * نحن نراعي هذه الأسباب مع الأطفال الرضع ونلمس لهم الحذر، ولكن عندما يبدأ الطفل في المشي ويكبر قليلاً نعتقد أنه فهم كل شيء

و نزيه الدهوال من ضرب وعقاب وغيره ، في حين
أن هناك أشخاص كبار بالغون تشي الأدب
والتصرف عند ما تشعر بالجموع مثلاً .
✱ يجب أن تراعي احتياجات الطفل النفسية
في المدارس وخاصة صباحاً .

✱ ٢ - المرحلة العمرية :
✱ يوجد سلوكيات طبيعية وفقاً لكل مرحلة عمرية .
✱ الأطفال الصغار تجري وتلعب وتكتشف ،
و يجب أن نتعامل مع هذه السلوكيات أنها طبيعية
و أن نوجهها .

✱ أكد العلماء الماهمين جداً John Piaget
يرى أن الأطفال في السنوات الأولى من عمرهم
لا يستوعبون فكرة أن الآخرين لهم احتياجات ،
أي أن الدنيا تدور حول الطفل نفسه فقط ، وسيأخذ
الطفل وقت حتى يشارك أشياءه مع الآخرين ،
وهذه هي طبيعة المرحلة العمرية للطفل وليس
لذلك ، أثنى مثلاً ..

✱ مرحلة سن المراهقة : يرى فيها الكثير من سوء
السلوك ، وهي مرحلة استقلالية .


✱ تغيرات المراهقة ✱


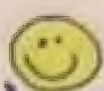
فسيولوجيا


يشعر أن الإنسان تدريجياً داخله
يتعامل معه الناس كأنه طفل

جسمانياً

تغيرات كثيرة ، زيادة في الطول
نسب ألم ، تغير الشكل ، البلوغ

٣-  افتقاد المهارة وعدم المعرفة :
* المعرفة ليست وحدها كافية حتى نوقف
عن سوء السلوك ، فكلنا نكرر نفس الأخطاء ،
* الأطفال لا يعرفون ، ويحتاجون تعليم وتدريب
وصبر .
* تشمل أيضا عدم القدرة على التعبير

٤-  الملل :
 * الأطفال لديهم احتياج طبيعي للعب والمرح !
* شجارات الأطفال في البيت ستبها اطل ، يلعبوا
فيصربوا بعض .
* شجارات الأطفال في المدرسة سبها اطل أيضا ،
الأطفال لا يستعملون كلام ومحاضرة طويلة الوقت ،
إذا لم يجدوا المرح من المعلم ، يبدؤا بإخراج المرح
بطريقتهم الخاصة (يصنعوا أشكال بالورق ، يلعبوا)

٥-  القدوة :
* يراقبنا أطفالنا طوال الوقت كيف نتصرف ؟
هل نحن داهي الشكوى ؟ هل نتعامل معهم
بطريقة عدوانية ؟ فإذا وجدوا هذا سيعرفون
أن هذه هي طريقة التعامل .
فإذا أردت أن يتوقف ابني عن الصرب ، يجب
عليّ ككس أن أوقف عن الصرب ، ولا يمكن
أن أطلب منهم هذا وأنا أفعله .

7- الدلال الزائد Permissiveness :

* يوفى الأطفال أقصى تصرفاتنا ، فينتلعب
الطفل بأبيه وأمه كالعرائس ويصبح كالطاعنة.



* وفقاً للتربية الإيجابية ، فإن الإنسان يسعى
دائماً إلى أن يكون له قيمة ، ويكون محبوباً .
* كان "ألفريد أدلر" Alfred Adler زهيك "فرويد"
هم الفصل عنه ، وأسس مدرسة رائدة في علم
النفس ، تأثرت بها معظم المدارس الحديثة .
* أرجع "فرويد" كل تصرفات الإنسان إلى الغريزة
والاحتياجات البيولوجية ، لكن "ألفريد أدلر"
فسر السلوك الإنساني أنه يرمي لتحقيق هدف ،
وكان يرفض استخدام الأدوية ، وكان يعالج الناس
عن طريق البحث عن معنى لحياتهم ووضع قيمة لها .
* 4 Cs : Connect - Capable - Count - Courage .
إذا لم يجد الطفل هذه الأشياء مشبعة ، سوف
يبحث عنها بطرق خاطئة .

* قد يكون سوء السلوك هو احتياج شديد للطفل
كي يشعر بالانتماء والأهمية .
* ماذا لو عنده مفهوم خاطيء عن الانتماء
والأهمية ؟
سوف يسيء السلوك .

✿ The 4 Mistaken Goals ✿ سوء السلوك بسبب الاعتقادات الخاطئة

1- Undue Attention: ✿ الاهتمام غير المستحق
✿ هو اعتقاد خاطيء تكون عن الطفل ، أنه
كي يحصل على الانتقاء والأهمية يجب أن يعبره
الجميع انتباه واهتماماً دائماً .
✿ سلوكه :

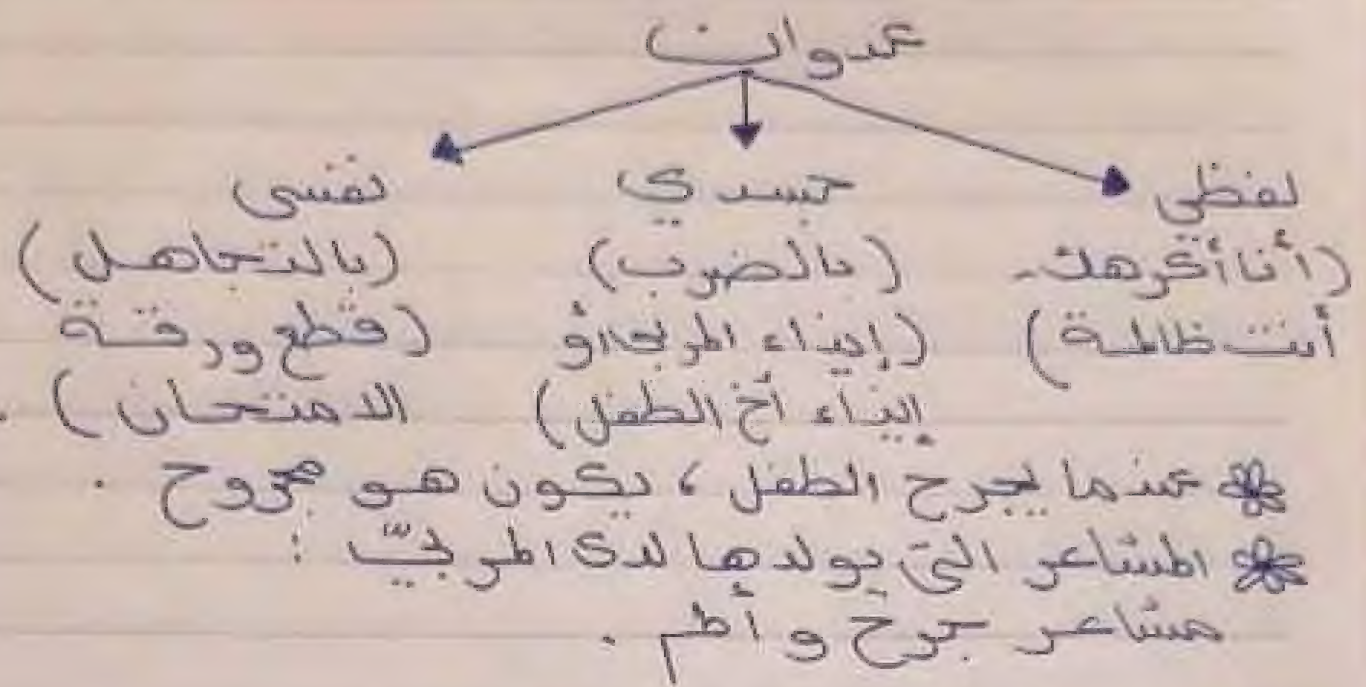
يقاطع في الفصل - يتكلم دائماً - يزن - لا يسمح
لأمه أن تفعل شيئاً بعيداً عنه ..
✿ المشاعر التي يولدها لدى المربي :

توتر
irritation
استثارة

شعور بالذنب
(أنها مقصرة ولا تشاعره)

2- تحدي الطرف الثاني (شخصية قوية) : ✿
✿ لا يجب أن يمشي أحد كلامه عليه ، يرفض الطلب ،
يرد على الأم / المدرسة ، قد يتحول إلى تشاك
بالأدري . (سلوكه)
✿ المشاعر التي يولدها لدى المربي :
شعور التحدي (إما أنا أو أنت !)

3- لا أحد يحبه (اعتقاد أنه ليس بإمكانه) ✿
في هذا العالم :
✿ سلوكه : عدواني - يريد أن يجرح



٤ - اعتقاد أنه لن يجد نفسه في العالم / لينتج :

سلوكه :

يرفض أي نشاط - يقول له "ستكون الأفضل !"

فيصيبه الدعر و يرفض .

المشاعر التي يولدها لدى المربي :

مشاعر العجز و قلة الحميلة .

سوء السلوك بسبب الاعتقادات الخاطئة :

ليس شرطاً أن تكون نحن السبب - قد يكون

أي سبب آخر مثل القوة المبدعة Creative Force

يجب ألا تأخذ سلوك الأطفال به محمل شخصي ،

و إلا ستصبح معركة بين شخصين ، و ستخرج

منها نحن الاثنين لجسارة .

سوء السلوك = فك الشفرة



* مشاعرنا هي المفتاح الأول الذي
يساعدنا على فك شفرة السلوك .

* الطفل الذي يبغ السلوك هو طفل محذول
(discouraged) 😞

* العقاب لا يوقف السلوك السيء .

* يجب أن نمسك أعصابنا ونحزن في قمة
الغضب (ورحمتي في العقاب) .

* نعوض تحت الجليد ونعرف السبب ونعالجه .

* الطفل قد يقوم بالأربعة سلوكيات ولكن

قد يغلب عليه سلوك معين منهم بسبب طبع معين

* الطفل له إرادة حرة ، يجب ألا نتحكم في

كل شيء ونحدد كل شيء .

* سن المراهقة :

* نضع اعتبار المرحلة العمرية ، فالمراهقة

يغلب عليها شعور الاستقلال والإرادة الحرة .

* نستطوّل فترة المراهقة إذا تنازعنا فيها

كثيراً وسيظل الشخص طوال عمره مرهقاً ،

والعكس صحيح يمكن أن تنتهي مبكراً .

❖ كيف نعالج سوء السلوك بسبب الاعتقادات الخاطئة؟

① الاهتمام بغير المستحق

- نعطى اهتمام منضبط .
- نعطى وقت خاص (Special time)
- ونكمل ما بدأنا فعله .
- الطبيطبه والمساءة الخائنة
- نعطى مهمة يعملها (خاصة في السن الصغير)
- نعطى اختيارات همودة

② شخصية قوية

- الشخصية القوية مميزة
- نوظف هذه الطاقة
- نعطيه قوة منضبطة
- لا نكسره وننتجده
- نتكلم معه: كيف حل المشكلة؟
- لاننا نأخذ الموضوع بمحمل شخصي
- المربي يرتفع فوق مشاعره الشخصية

③ لا أأخذ جبهه

- نفصل القوى (عندما يضرب اخوته)
- نقيم شعوره - أكسبه
- أعترف مشاعره - أحترمها

④ الانسحاب

- خطوات صغيرة Small Steps
- نمدرهم بصدق بدون مبالغة
- فيكتسب مصداقية

❖ لا ننسى طبائع الشخصية في جيل الحليد

Session 6

Q&A :

أُم لتحاول اصلاح سلوك ابنها ولكن الاين يكرر الخطأ و يترجها أمام الناس .

عندما تحاول اصلاح علاقتنا بأي أحد من أجل "شيء معين" ، لا يتغير شيء . ❌

هدفنا هو بناء تواصل حقيقي و علاقة انسانية سوية ، وليس الوصول لغرض معين .

كي بنى علاقة سوية : نتكلم بهدوء و في لحظات صافية ، ونشيني على كل شيء حلو يفعلا الطفل .

★ Connection before Correction ★

عندما نقول للطفل : "جيتي اسمع كلام ماما" فهذا ليس تواصل ، الطفل يشعر أننا نتكلم به ، وخاصة في المدارس ، اذا أخطأ الطفل يظهر المدرس الوجه الآخر .

❌ We don't really care who they are .

نحن لا نهتم اهتمام حقيقى ، ونظرة المجتمع لأولادنا هي التي تهمنى Social Mirror .

❌ يجب ألا نشتت انظارنا للصناديق / القوالب التي يملئها علينا المجتمع ، أبحث عن الصالح لى وأشمله .

❌ لا نستعجل النتائج - لا نضغط على أولادنا لرضاء المجتمع - بنى علاقة حقيقية - نصبر ❤️

✿ كيف نتعامل مع مشاعر أولادنا ✿



الذكاء العاطفي

Emotion Coaching

✿ جزء كبير من منطقتنا عن الحياة هو فكرتنا عن المشاعر، ونرجع إلى كيفية التعامل مع المشاعر عند الصغر، وكيف نتعامل أحياناً معنا عند البكاء - الغضب - وهل كان التجسس عن المشاعر مسموح؟

✿ هل المشاعر ضعيف؟ هل المشاعر شيء متعوق أو مخيف؟
✿ قد يفرض المجتمع على الرجال عدم البكاء،
وقد لا يستطيع الرجل وقف دموعه فيأخذ عن نفسه فكرة أنه ضعيف وربما يكون مشاعره.
✿ قد نحاول إضحاك شخص فقد عزز في عزاء،
ونطالبه أن يكون مؤمناً... هو مؤمن ولكن عنده مشاعر.
✿ ماذا يحدث نكر المشاعر أو نكبت الحزن Denial؟
يحدث اضطرابات: اكتئاب - حزن شديد - ذنوبات غصبي

الذكاء العاطفي Emotional Intelligence

1. أفهم نفسي ومشاعري وأقربها :
✿ لا ألوم نفسي على مشاعري، ولكن أفكر كيف أتعامل معها.
✿ أقر الخ من حقني أن أحزن مثلاً، وأسمح لنفسي

بالبكاء، ولا استسلام : أقوم وأكمل حياتي .
✿ استراتيجيات التعامل مع المشاعر :
أكتب مشاعري - أتحدث مع أحد - آخذ حماماً -
العب رياضية - أصلي - أعمل عمل يدوي .. وغيره .
✿ مشاعري هي مسئوليتي وحقي ، لا أحد يفرض
علي أن أفرح أو أحزن .
✿ أحزن بلادم على التصرف فقط ، لا بلادم على الشعور
ولكن لجاهد الشعور .

✿ أفهم مشاعر غيري :
أحترمها ، وأدير حوار يساعد الآخرين على
استخراج مشاعرهم وفهم انفسهم والتعامل معها .

✿ أهمية الذكاء العاطفي :
العمود الرئيسي لبناء العلاقات .

✿ بدأ ذكر الذكاء العاطفي في سبعينات القرن الماضي
(القدرة على المحفظ والحساب) iq test ✿
ليست كافية للتنبؤ بمستقبل الأطفال عندما
يكبروا ويخرجوا للحياة ، حيث وجد أن هناك أطفال
ذكاؤهم قليل في اختبار iq ، ولكنهم أصبوا
فاجحين .

✿ قام بدراسة تعامل الآباء John Gottman
مع مجموعة من الآباء وصف الأهل ، تتبع الأطفال
الذين استطاع أهلهم التعامل مع مشاعرهم واحترامها

حتى وصلوا لسن المراهقة ، ووجدتهم :

مستوى أكاديمي أعلى
ناحيتين اجتماعياً
يتفقون بمناعة
أعلى ضد الأمراض
المعدية

✿ الدكاء العاطفي هو أفضل وسيلة لتتبا بها بمستقبل أطفالنا ، يجب أن ننفي هذا الجانب لجوار الجانب الأكاديمي .

✿ حتى نتحقق رؤيتنا لأولادنا يجب أن ننفي

الدكاء العاطفي عندهم ، ونركز على علاقتنا بهم .

✿ الزمن المخصص هو زمن ضاغط (مدرسة - تمارين -

قرآن - أخلاق) يحس الزمن الماضي (حياة هادئة -

مستوى متقارب لكل الناس - توقعات أقل - لا يوجد

وعي بهذا المفهوم) ، فأصبح لدينا احتياج شديد

لوسائل نتعامل بها مع هذه الضغوط .

✿ مثال : رنا بنت لديها قطه وماتت . كيف نتعامل أهلها ؟

١- "ماذا تبكين ؟ طبعي أن القطه تموت !

سأحضر لك غيرها غداً "

٢- "هل ستظلين تبكين وتضيي وقت المذاكرة ؟ "

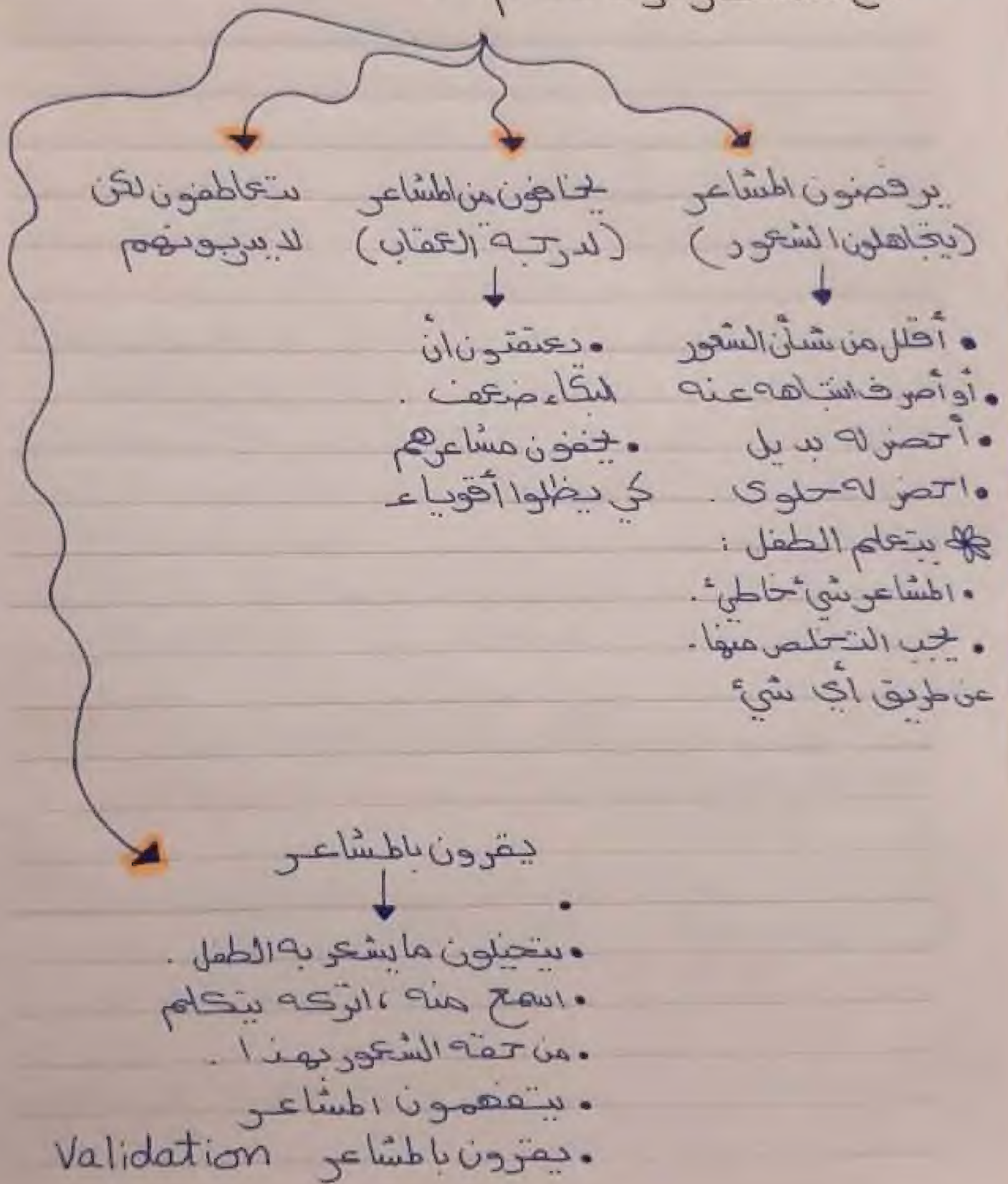
٣- "جيبه ماما .. انت حزينه ؟ طبعاً لديك حق الحزن يا "

٤- "أنت حزينه ؟ لديك حق . أنا أيضاً حزينه

وكنت أحبها .. تعالي في حصني لنفكر سوياً "

ماذا لنفعل لنخفف حزناً "

تصنيف جون جوتمان للأهالي وكيفية التعامل مع مشاعر أولادهم



❁ Single Mothers : (الوفاة أو الطلاق)

❁ اتركوا الأبناء يعبرون عن مشاعرهم .
❁ يقر بمشاعرنا ، نخرج من حالة الاكتئاب ، نسمع
أولادنا ونرى كيف يرون الموضوع ، يقر بمشاعرهم .
❁ ليس مطلوباً مني تغيير مشاعرهم ، المطلوب أن أرى
ماذا سيفعلون ؟ وكيف سيتجاوزون مشاعرهم ؟

❁ نظرة تجاهل المشاعر :

❁ ينهي فكرة أن المشاعر شيء خطير يجب التخلص منه .
❁ سيكبر الأولاد ويواجهوا الحياة ويحبوا من
يشعورهم بالحزن أكثر ، وستكون هناك مواقف
أكبر من قهرتنا على تغييرها (وظيفة - زواج)
❁ يجب أن نبنى الصمود عند الأطفال Resilience
يجب ألا نحتاج طينق عندما نشعر بالاحباط أو الغضب .
❁ إياي بأولادي هو أعظم هدية أعطوها لهم .

❁ John Gottman / Intelligent Child Book.
الخطوات التي تتخذها جون جوتمان للتعامل مع الأولاد :

❁ التنبيه والإدراك للحالة الشعورية للطفل من مراحلها الأولى :
❁ فن قراءة المشاعر وهي في أطوارها الأولى ، ألا نلاحظ
تغير الحالة ، قراءة الوجه ، قراءة لغة الجسد .

❁ رؤية المواطن كفرصة للحميمية والتعاطف : أكون أم / أب
دون تأثير - عندما نقوي العلاقة سلوك الأطفال ليتحسن ويقل
احتياجنا للعقاب

الاستماع بتعاطف وتأييد الشعور :
 عندما نشجع أبنائنا في كل الأعمار ،
 نتخلص من Parenting Agenda ، بمعنى أن أخرج
 من دور الأم / الأب ، وأفهم كيف يرى الطفل
 الموضوع من وجهة نظره .




بمعينه هو
 بنظارتة هو


Door Openers: (فن الوصول للطفل)
 يوجد أطفال لا يفضل الكلام في وقتها ، أتركها
 وأقول لهم "أنا في انتظارك" .
 إذا ضايقهم أنا بشكل شديدي ، يجب أن أجاهد
 حتى أكون موضوعي ، وأركز بكل تواضع وقلبي .
 Don't rationalize:
 قد يبكي الطفل على لعبة صاغت أو كسرت ، يجب
 أن نفرق لمشاعرهم ولا نقول "لا توجد مشكلة" ،
 وأؤكد مشاعره .

مساعدة الأبناء على تسمية الشعور لفظياً :
 أساعد الطفل على وصف مشاعره وأحاول
 تخمينها وتسميتها .

مجرد تسمية الشعور هو الخطوة الأولى
 في تخفيف الشعور .
 - Daniel Siegel .

عواطف قوية + تواصل إيجابي
= لحظات سحرية

 Magic Moment!

عند التعرض لمشاعر قوية :
أنهي الموقف فوراً بدون عصف ، و أعط لي نفسي
فرصة للهدوء . 

نركز على الحلول :
أستمع جيداً بدون Parental Agenda
تعال بفكر سوياً (هو الذي يفكر) .

طرح الأسئلة Conversational Questions
طرح بدائل - أسمع الطفل لكن لا أحل المشكلة بنفسه

وضع الحدود :
المزق بين المشاعر والتصرفات .
(لست حق في الشعور ، لكن غير مقبول أن تحل مشاكلنا
بضرب غير مقبولة مثل الضرب) .
أقول : هل تريد سماع رأيي ؟ (زيادة الاحترام)

أعلمه أدوات إدارة العصب Self Regulation
أعلمه كيف يراقب جسمه وقت العصب (تقلص
عضلات الوجه واليد ..)

✽ ماذا يفعل عند العصب : نبتعد عن الموقف -

نتو صناً - نمشي - وغيره .

✽ أعلمه أن العصب شعور طبيعي ، والتعامل

مع العصب مسئوليتي .

✽ أخصص مكان لاستجماع النفس

Positive Timeout

نضع به الأشياء التي نجعلها الصل (Puzzle - صلصال)

✽ نرسم دائرة نضع بها



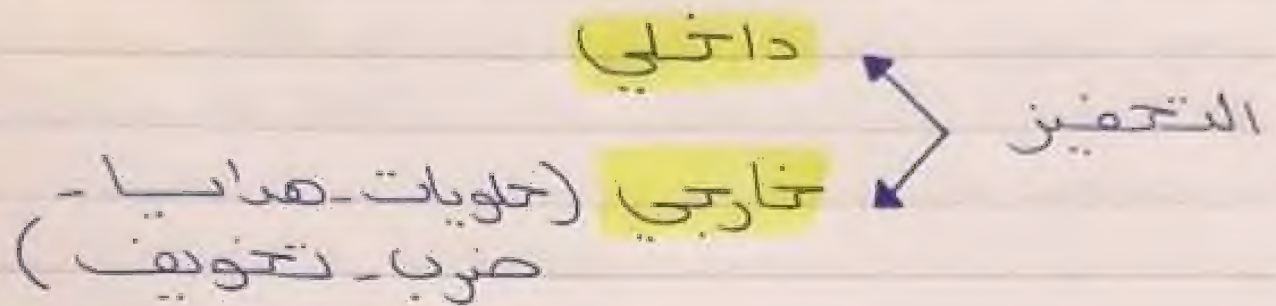
كل الأشياء التي
ننسا عدنا على
الهدوء
(حتى عمر ٨ سنوات)

✽ أساعده على تنمية مهارات ضبط الذات
و بناء الدور العلوي للدماغ . Upstairs Brain .

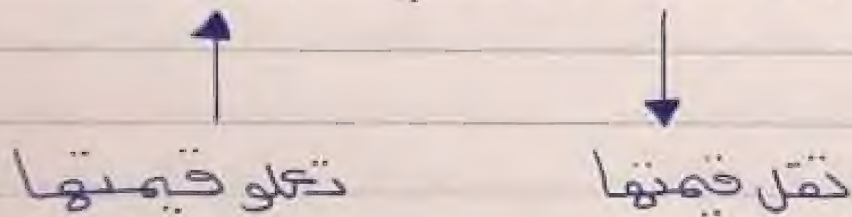


Session 7

التحفيز والتشجيع :



إذا قلنا للإنسان : "إذا فعلت كذا ، سأعطيك كذا" "Becky Bailey"



• إذا قلت دجمل الواجب ، سأعطيك حلوى / ipad
(تقل قيمة الواجب) (تعلق قيمة الحلوى / ipad)

كيف نحفز داخلياً ؟

- ✱ أشجع الطفل عندما يعمل شيئاً
- ✱ يحتاج جهد وتعليم مهارات
- ✱ نعلمه كيف يصنع جدول للواجبات
- ✱ عندما نحفز أنفسنا على الاستمرار ، ينعكس ذلك على تحفيز الأولاد لنا

✿ نضع في الاعتبار اختلاف طبائع الأولاد ،
وقبولتنا لهم يساعدهم على التحسن للأفضل .

التشجيع Encouragement

✿ هل قام شخص ما بتحفيزنا وتشجيعنا
في موقف ضعيف أو احتياج ؟
✿ نحن لا نحتاج إلى أدوات سريرية ، نحن
نتشجع بكلمة .

Encouragement

↓ مشتقة من

core



لن يقدر على عمل شيء
إذا كان فارغاً من القوة .

يعمل الإنسان إذا
كان قلبه مليء بالقوة

✿ الطفل الذي يسيء السلوك طفل هتول ، يحتاج
إلى تشجيع ، لأنه فقد الأمل في الاستماع
والأهمية .

✿ لنأدور ومساهممة ، كلمة من الأب أو الأم
تصنع فرق كبير ، مع ملاحظة الإجابات .

✿ مثال : أم لها ابن تيشكي منه اطرسون - طلبت اجتماع
معهم وسألتهم : كم من الوقت يتصرف ابني بالخطأ ؟
أجابوا : ١٥٪ ، فقالت : ماذا لا يشي عليه أحد في
الـ ٨٥٪ الباقية من الإجابات ؟!



هدية العيد :

نجمع كل ما يستطيع أولادنا عمله ، ونكتبه لهم بصدق ، فيكون حافز قوي لتغيير السلوك .
الفرق بين :

المدح

- عند الانجازات فقط .
- يكسب الانسان حافز خارجي
- قد يسي تقديرونا لانفسنا
- على أساس ثناء الآخرين
- يفقد الحافز في العمل
- أضع نفسي كمرتب
- في موضع أعلى من الطفل
- (أنت جيد - أنت سي)
- مثال : انت اصبحت جيد !
- ماما سعيدة بك !

التشجيع

- لانقار بهم بأحد
- (مستيعام قياس نجاحه
- الشخصي بالمقلده بالآخرين)
- أثني على المجهود
- (لا أشجع النتائج النهائية)
- يصاح لكل شخص
- أشكره على أي تحسن
- (يشعر أنه مقدر)
- يصاح للانسان حتى
- إذا فشل
- مثال : انت كتبت اسمك كله !
- انت تعبت واشتغلت !
- انظر كيف نسقت الألوان !

المستوى ممتاز ← تشجيع وشكر

مثال :

- مستوى متوسط ← لا يذكر أي شيء
- (كأنهم غير موجودين)
- مستوى ضعيف ← الحث على بذل مجهود

التحفيز :

- ١- نبرز إيجابيات الأولاد لهم .
- ٢- نبني على نقاط القوة عندهم .
- ٣- الأسئلة التحفيزية :
 - بدلًا من "قم لتذاكر" ← متى ستبدأ المذاكرة ؟
 - بدلًا من "كل يوم متأخر في الصباح" ← على الساعة كم ستضبط ابنك لتلتحق باص المدرسة ؟
 - ولنشكره .
- ٤- يشعروا أن حياتهم مسئوليتهم :
 - لماذا فقد الأطفال الدافع ؟
 - لأنهم شعروا أنهم أدوات تحركها ، لا بد أن يشعروا بالقيمة .
- ٥- عندما توجد مشكلة يشركهم بها .

قصة :

- طالب في الصف الخامس (١٠ سنوات) يعاني من نوبات الغضب - يطرد دائمًا من الفصل - مدرسه يفكر - يقابله في الخارج بموده - يعلمه تعبيرات جسدية عند الغضب - يعلمه - يشكره - بدأ يتحسن - يشكره المدرس على التحسن الطفيف - يشعر أنه له قيمة ومحترم .
- النتيجة ليس خطأ مستقيماً .
- ماذا حفزه ؟ التعليم والصبر - التواصل - الكلمة - القيمة - التشجيع .

✿ اعثتوا بأنفسكم :
 ✿ نحن في حالة ضغط وهموم مادية ومعنوية ،
 في حالة انذار دائم بالانفجار .
 ✿ نحن أيضا "نعاني" وغير راغبين عن حياتنا ،
 وليس الأطفال فقط .

✿ Stephen Covey

✿ من رواد التنمية البشرية ، حصر نجاح الانسان
 في "العادات السبع"
 العادة السابعة : شحذ الطشار!

Sharpen the Sword !

(شخص يحاول قطع شجرة - لا تقطع - مر عليه
 شخص وقال : هل فكرت أن تشحذ الطشار ؟ - قطع
 الشجرة بمجهود أقل بكثير)
 ✿ ٤ مكونات للاهتمام بأنفسنا :

العقل	القلب	الروح	الجسد
↓	↓	↓	↓
التعامل المستمر .	وقت مع الناس .	العبادات .	رياضة .
تشعر الله .	المزينة مني .	الذكر .	غذاء صحي .
على قيد الحياة .	اصحابي - آمي .	العمل المجري .	
العقل يمشي .	روحي .		

✿ واجب : نكتب قائمة بالأشياء التي نخذي ال ٤
 مكونات ، وكل يوم تختار شيء تقوم به .

- ممكن أن نقوم بأكثر من مكون في نفس الوقت
مثل : الصلاة مع أبنائي (قلب + روح)
- نخصص لأنفسنا وقت كل يوم ، الآباء
يساعدوا الأسموات في أخذ راحة من الأولاد .
- لا نخطط أننا نخطئ .

The Power of Now:

- ✿ كثير من الناس تمكن التركيز في الماضي
أو المستقبل ، ولا تستمتع باللحظة الحالية .
- ✿ نركز في اللحظة الحالية بكل حواسنا .
- ✿ لا نعيش كل يوم والتأمل في الماء والخرقة الصابون
- ✿ نحقق أولادنا ونستمع بهم في هذه الرحلة .
- ✿ نشكر الله على كل نعمة صغيرة
- ✿ Notebook لشكر النعم
- ✿ نهدي نفوسنا من صخب الحياة .
- ✿ نسامح الأخطاء .



Session 8

Q & A :

هل هناك ضمان ألا يتأثر ابني بأخلاق الشارع؟
 * أناسًا مختلفون، وكل واحد فيهم يتخذ قرار، قد يختار أن يسير على ما يشاء عليه مع أهله، وقد يختار أن يجرب.
 * لا يوجد ضمان، يجب أن نعرف أننا لا نتحكم في الأمور.

دورنا :

- نتوكل على الله ونوفيقه.
- ونكون عندنا يقين بالله.
- نفهي لهم اللسان.
- كي يكونوا صالحين.
- نفقوهم.
- ونعيش معهم.
- الأخلاق التي نريدها عليهم.
- لا نمنع بالألفاظ.
- السيئة في البيت.

* سنتحدث اتفاقات، ندعو الله ولا نياس، نعمل ما في يدينا وما علينا فعله.

ما الفرق بين أن نفوي عصاة الإحباط لدى الطفل، وبين أن يكون الطفل محتبط؟
 * الطفل الذي يسيء السلوك هو طفل محتلول.

و يحتاج للتشجيع ، لابد أن نوفر له الدعم ونعرف
كيف نتعامل معه ، ولكن نحن عني مسؤولين عن تغيير
الشعور

✿ يوجد فرق بين :



• توفير الدعم

• احترام المشاعر

• تعليمه وسائل يخرج

بها من الإحباط .

• أن يكون "هو" مسئول

عن التعامل مع مشاعره

(ممكن أن أقول له أي

عندما أحبط أفعل كذا ،

جرب إذا كان يناسبك ..)

✿ الطفل الذي يسيء السلوك يحتاج للشعور بالقيمة
والحب (بدون ضمان للنتائج) .

✿ يريدني ابني أن أنجب مرة أخرى ، ولن أستطيع ،
كيف أعالج اكتسابه ؟

✿ احترام شعوره .

✿ لا يوجد حل للمشكلة (لا يوجد تغيير للواقع) .

✿ يوجد قبول للمشكلة (نتعلم قبول مالا يمكن
تغييره .

✿ هل هناك مشكلة أن أقدم هدية لابني عند نجاحه ؟
✿ هناك فرق بين أن :

أعتمد على الهدايا بشكل دائم . أكافي ابني وأفرجه لأنه قام
بعمل جيد .

✿ لا توجد مشكلة طالما لا نعتمد على هذا في كل شيء .

هل التشجيع يمكن أن يؤدي للحرور؟
التشجيع الزائد عن اللزوم يجعل الطفل ينتظر
دائماً التشجيع الخارجي، وكل شيء زاد عن حده
انقلب إلى صده.

أحمد ابني على مجهوده باعتماد، طاماً التشجيع
صادق ومعتدل فلا يؤدي للحرور.

ابنتي لا تسمع كلامي وعصبية.
نأخذ تفاصيل الموقف كلها على بعض ونفكر في السبب.
طاماً يتناول الأبناء علينا؟

يحتاج الأطفال إلى حزم، (ليس بمعنى الشدة
والعنف)، نضع الحدود بحزم مع الأولاد (لن
أتكلم معك طاماً نتحدث بهذه الطريقة...)
يوجد أم مرت بظروف صعبة وكانت مرطمة
نفسياً، تخبرت ابنها تماماً وأصبحت عصبية،
استشارت الأم متخصصاً، وتحسنت... طاماً
تحسنت الأم أصبحت الشئ هادئة مرة أخرى.
الحل يبدأ من عندنا نحن الكبار، نفكر ونبحث
عن السبب، قد نكون غير قادرين على العطاء
لأن طاقتنا مستنزفة.

متى أشعر بالقلق عند زيادة أحد الأُمَرة السَّعة؟
إذا كانت زيادة بسيطة فلا توجد مشكلة.
إذا شعرت بالقلق وأنها زيادة كبيرة، إذا
استشيرني طبيب / متخصص.

هل إذا حضنت ابني لن يصبح رجلاً؟
لا يوجد أي مشكلة نهائياً، كلام غير صحيح.

الاختلاف بين الأب والأم
عندما يكون الأب قاسياً في عقله للأطفال:

ندعي له بلهذية . نتكلم معه بالحسنى . نتجنب أسلوب الأوامر والتعجيل . تذكر محاسن . تأخذ الأب موقف متساهل .

الاختلاف الطبيعي بين الأب والأم:

لا نتدخل فيه . نركز على ما في يدينا وما نستطيع عمله . نحسن أنفسنا مع الطرف الآخر . (عز ذلك جهد هدر) (ينطبع ذلك على البيت كله) .



Empowerment

التمكين

هو أن نجعل أولادنا يشعروا أن عندهم قدر من القوة والسيطرة على حياتهم، وأنهم غير محذولين.


4 Cs: connect capable count courage

دعم عاطفي

اكتشاف
القدرة

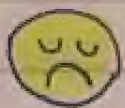
يقول لهم
صوت

الشجاعة
على مواجهة
الحياة

نشاط : 

- ١ عبارات نقولها لأولادنا (من ٦-١٢ سنة) :
- أنا كم مرة قللت تضع العجلة في الجراج ؟
 - لماذا تتصرف بهذه الطريقة كل يوم ؟ هل بك شيء غير مضبوط ؟
 - أنا لا بهني ماذا تريد أن تعمل .. ما تقوله ماما هو ما سيفعل !
 - إذا لم تقم بما عليك ، لن تخرج من غرفتك !
 - سأضبط الطينة على اذقائك ، إذا لم ترتب ملا بسك لن يحدث خير !
 - أنا دعيت ومليت من الحوار معك !
 - سوف أقوم بها بدلاً منك هذه اطرة .. فأنت طفل صغير لا تعرف أن تفعل شيئاً !
 - لماذا لا تسمعني عندما أتكلم ؟ لماذا لا تفعل مثل أخاك ؟
 - إذا كنت لا تريد أن ترك ملا بسك في القمامة تحرك وحنها !
 - لماذا تربيني أن أفعل لك كل شيء وأنت لا تفعل لي شيئاً ؟
 - حسناً ، لا داعي أن تقوم بعمل الواجبات ، أساساً هذه المدرسة تعطى واجبات لا داعي لها .

أفكارك



شعورك
قراراتك

انت كطفل صف :



نحن نحب أولادنا ، لكن نحضرهم بكلام سيء ، لا يحدث

شيء

٩ عبارات جديدة وفقاً للتربية الإيجابية :

- أعرف أنك تعرف مكان العجالة ، شكرًا لك إذا وصفتها هناك .
- عندما تنتهي مما عليك فعله ، سأتركك وأوصلك عند صد نيك .

الآن ميعاد ماذا ؟

- لا أعرف كيف كنت سأعيش بدون مساعدتك !
- أي شيء تفعله من أجلي أشعر كم أنت تريد مساعدتي !
- أنا أحبك جدا ! ماذا ستفعل الآن ؟
- هل ترغب أن أصيب لك الوقت كي تتجن ماورائك ؟ أم تستطيع أن تقوم به وحدك ؟
- أنا أحب القيام بعمل الأشياء معك ! ماذا ستفعل أنت ، وماذا سأفعل أنا ؟
- أضع يدي على كتفه وأوجهها .

Gentle reminder:



أفكارك
شعورك
قراراتك

أنت كطفل صيف


مثال : عندما يحصل ابني على درجة سيئة :



- ممكن أهنيه ، وألومه على استخدام الإنترنت طوال الوقت ، وأقاربه بصديقه .
- وممكن أقول له : أراك حزيناً على هذه الدرجة ، أنا عذري لقلة أنك تستطيع تنظيم أمورك كي تحصل على درجات أفضل .

يمكنني مساعدتك يومين في الأسبوع من الساعة ٧ إلى ٩ ، ولن أستطيع مساعدتك في أي وقت آخر (أحترم نفسي أيضاً) .
أنا أترك بعض النظر عن درجاتك ، وبالنسبة لي التعليم شيء مهم جداً . أتمنى أن تهتم أكثر بمذاكرتك وحراستك .

أفكارك
[شعورك في الحالتين
قراراتك] كطمل صف

هل هذا كلام مثالي ولا يستطيع تنفيذه ؟
نحن نؤمن بقرارات أبنائنا ، نعاملهم كبنى آدمين محترمين ، ومهما حصل لا نعطي أنفسنا الحق في إهانتهم أبداً .
كيف أجعل الطفل يتحمل مسؤولية حياته ؟
في هذا الزمن أصبح التناقض والدرجات النهائية عت وقت يشعر بالفشل من الغرسة أو شريك الحياة ، ولذلك يتحمل عنهم المسؤولية طوال الوقت ، ونحن لانهم لايتهملون مسؤوليتهم .
الخوف دائماً هو المحرك لنا ، وهو خوف من عدم الكمال ، نريد أن نحمل الثقة والحن من أجل هذا الخوف .
يجب أن أدرب الطفل وأنحمل العواقب .
أعزز أن الطفل يتحمل المسؤولية ويدل الجهد ، (وليس تعريض النتائج) ، لئلا يؤكد عليه هو بالتحديد ما سيكون له قيمة عند الأطفال .

- أعزز عند ابني شعور القدرة .
- نتذكر رؤيتنا للأطفال والتحديات ، أي طفل منهما (في النشاط) سيكون لديه ثقة وقدرة على تحقيق رؤيتي ؟
- إذا كان ابني يعتمد علي في كل شيء : 
- أختار مهام محددة ، وأخذ خطوات صغيرة ، (فيما أستطيع تحمل عواقبه) ، سوف تتعزز الاعتقادات عنده .
- Things get worse, before getting better.
- أنا أغير أسلوبى وطريقتي ، فمن الطبيعي أن تحدث مشاكل في البداية .

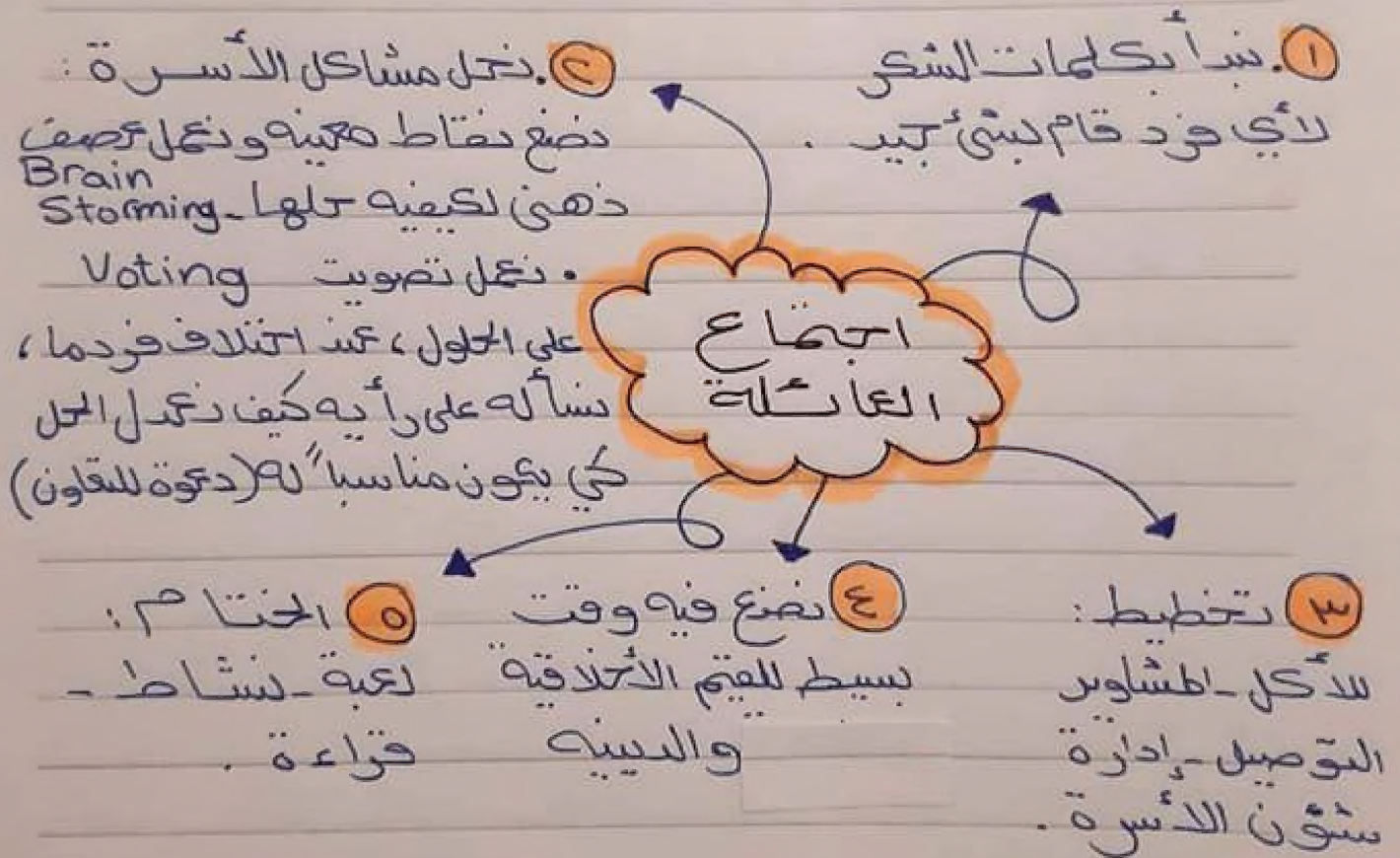
- شجارات الإثوة : 
- تتعزز نمو اجتماعي Social growth
- نحن نرى نمو الجسم فقط ، لكن العقل ينمو والروح تنمو ، الانفعالات والعواطف تنمو ، وهناك أيضا نمو اجتماعي .
- يتعلم الطفل مهارات مثل : حل المشاكل ، المطبات ، مساعدة الناس .. هذه المهارات لا يولد الطفل بها ، يتساجل الأطفال ويتصالحوا مرة أخرى وهذا شيء طبيعي .
- نتعلم من أولادنا الحكمة .
- ماذا يعزز المشاكل ؟ 

• قد خلقنا يعزز المشاكل : بأن نكون كالحكماء ، نقول هذا مخطئ وهذا غير مخطئ ، فيشعروا بحساسيات

- يجب أن نضعهم على قدم المساواة ، الاثنين
- مثل بعض ، الاثنين يعبروا عن رأيهم ، وليس
- بالضرورة أن نقول رأينا .
- يجب ألا نقارن بينهم .

Family Meetings مجمع العائلة

كانه برطان للأسرة ، بداية من الأطفال
سن ٤ سنوات ، مدته من ١٠ دقائق - نصف ساعة .



ماذا يتردد الأبناء ؟ لأنهم يفتقدون القيمة
• اجتماع الأسرة يعطي قيم الـ " 4 CS "

Curiosity Questions

الأسئلة الحوارية

أسلوب الأمر

يشير لمقاومة الجسدية يتوقف العقل عن الاستجابة

الأسئلة الحوارية

إشارة للعقل دعوة للتعاون

1 - نستخدم "لقد لاحظت" "I noticed"

- أقول السلوك كما هو ، بدون رأيي الشخص .
- نحدد سلوك / موقف معين (لم نسام الواجب) ، وليس أحكام (أنت مهملة) .

نسأل عن رؤيتهم هم للموقف ، للمعرفة وليس للاستجواب :

- ممكن تتكلم لي ماذا حدث ؟
- ماذا حدث هذا في رأيك ؟
- كيف يمكنني مساعدتك ؟
- هل من الممكن أن تطالب ببحث بطريقه مختلفه ؟

الممثل " Role Play "

أدني (بالممثل) ماذا حدث .

نستخدم "ماذا؟ كيف؟" What/how Qs.

نقل من : " لماذا ؟ " " Why ? "

بذلك نعطى شعور بالاهتمام .

فوائد الأسئلة الحوارية :

يفهم الطفل عواقب سلوكياته ويتبصر بالعواقب

. The child explores consequences of his actions .

هذه مهارة عالية ، يذللها عندما نصل مرحلة

من التواصل تسمح بهذا .

أسلوب الأسئلة الحوارية يفي الطابق

العلوي للدماغ . Up stairs Brain .

بعد الأسئلة الحوارية يكون الطفل هادئ ،

عنده ثقة في ، عنده قدرة على التصرف والتفكير ،

لأنني أسأل الطفل وأنا منفتح له ، وأقبل الحلول

الأخرى التي يسطرها ، وأعرف كيف يفكر .

تذكر دائماً : الرؤية . Our Vision

أدوات توصلني للرؤية .

أوقف الإهانة والعمق .

لا نفقد الأمل أبداً . Never give up

نحن الكورس :

الدعاء للاستفادة أمنية عسكر بالفرنوس

الأعلى وحسن الحتام

تم بحمد الله